

例年満足度100%

「調子がいい」が
当たり前のカラダへ

ゆるフィット

運動クラス



Yukie Nakada



Saya Shinose

講師

YUI FITNESS COMMUNITY

中田 幸恵 先生 一ノ瀬 沙弥 先生



コンディショニング (体調改善運動) とは…

身体の調子が整うことを目的とした運動。さする等の簡単かつ小さな動きで、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整えていきます。こり、冷え、むくみなどの不調が改善され、代謝が上がります。

日程 全6回コース

11月7日

11月21日

11月28日

12月5日

12月12日

12月19日

すべて木曜日

10:00~11:45

会場

盛岡市保健所 (神明町3-29)

※駐車場無料サービス券の交付はありません。

持ち物

バスタオルまたはヨガマット、
筆記用具、飲み物、タオル2~3枚、
MORIO-Jカード
またはMORIO Pay(お持ちの方)

対象

あまり運動習慣がない64歳以下の盛岡市民
先着15名 ※過去教室参加者は要相談

服装

動きやすく
①ひざが出せる②素足になれる服装

【申込み】10月18日 (金) 10:00から受付開始

①お電話 盛岡市保健所 健康増進課 TEL 019-603-8306 または ②ネット申込 市公式ホームページより

