

「調子がいい」が当たり前のカラダへ

例年満足度100%

ゆるフィット 運動クラス



Yukie Nakada



Saya Ichinose

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

10月16日

10月23日

10月30日 すべて木曜日
13:15~15:00

11月6日

11月13日

11月20日

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。

服装

動きやすく

①ひざが出せる②素足になれる服装

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20名 ※過去教室参加者は要相談

特典

参加者の皆さんにTシャツのプレゼントがあります。

【申込み】 9月18日（木）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

