

生き生きライフを応援します♪



# ゆるやか健康教室

参加者募集中

時間: 10:00~11:15

4月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月 (黄色の塗りつぶしが開催日です)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

年齢 18歳以上

参加料 6,000円(10回)  
※ビジター800円

どんなことをするの？

- ・ストレッチの指導
- ・有酸素運動を中心にを行います

有酸素運動っていいの？

有酸素運動は体脂肪を燃焼させて内臓脂肪を減少させます。高血圧・動脈硬化の予防改善につながります

運動が苦手なんだけど・・・

大丈夫です！  
その人その人に合った内容で指導していきます

ご興味がある方は  
事務所にお問い合わせください

伏見港公園管理事務所  
Tel.075-611-7081(9時~21時)