

生き生きライフを応援します♪



ゆるやか健康教室

ビジター参加も可能です

2019年9月12日(木)～12月19日(木) ※10/17を除く

毎週木曜日の計10回

10時から11時15分まで

年齢

18歳以上

参加料

8,400円(14回)

※ビジター 1回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
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)