

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4月11日(木)～7月11日(木) ※5/2・6/6を除く

毎週木曜日の計10回

午前10時から11時15分まで

年齢 18歳以上

参加料 7,200円(12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  
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)