

長岡市浦体育館

夏の健康応援プログラム

さわやか健康教室

女性限定の健康運動教室!

気持ちよくカラダを動かして、笑顔あふれる

日々を送りましょう。

<開催日時>

7/3から9/18までの毎週金曜日 13:30~14:30

【休講日 7/24・8/14】

<講師> 山家 祐三子先生

<定員> 20名

<受講料金> 5,000円(全10回) ※期間途中からの参加もOKです。

笑って動いて汗かいて
Let's 健康づくり!!



美姿勢コンディショニング教室

カラダを動かす土台をしっかり整えて、

コリ改善・お腹周りサイズダウン・冷え性改善など

様々な不調からオサラバ!

「鍛える」じゃなく、「整える」

とっておきの方法、教えます!

<開催日時>

7/2から9/17までの毎週木曜日 19:30~20:30

【休講日 7/23・8/13】

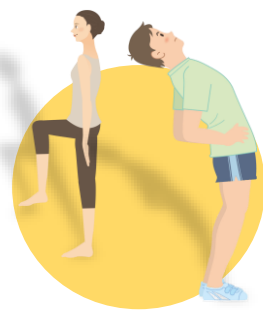
<講師> 永井 順子先生

<定員> 15名

<受講料金> 5,700円(全10回) 初回はお試し体験料金 300円

※期間途中からの参加もOKです。

ストレスケアにも効果的!
仕事に疲れた男性も
ご参加大歓迎!



お申込み ・ お問い合わせ
長岡市浦体育館 ☎ 92-6910