

しなやかで強いからだをつくる
Autumn Exercise

短期集中！秋冬運動教室

男女問わず・参加無料・自宅トレーニング用DVD無料進呈

令和4年10月31日～12月19日
毎週月曜日 (全8回) 18:30～20:30

※インストラクターによる直接指導とDVD映像による運動のハイブリット方式。
※感染症対策に努めながら実施いたしますので、ご協力をお願いいたします。

場所;ふれあいホール2階(総合体育館併設)

対象;男女問わず18歳以上で赤平市内居住または市内企業にお勤めの方

定員;15名(定員を超えた場合は市内居住者を優先させていただきます)

内容; ・ゆるリラ体操 ・ダンス&ピラティス ・格闘エクササイズ
・ラビカリズム(赤平オリジナル歌体操)
・初回と最終回に体力測定と体成分測定を行います



指導;一般社団法人 地域ウエルネス・ネット インストラクター

持物;フェイスタオル・水分補給用飲み物・ヨガマット又は大判バスタオル

※託児はおこないませんのでご了承ください

お申込みは電話かWebで 申込締切 10月24日(月)

電話; 0125-32-5665 (健康づくり推進係) 8:30～17:00

Web; https://www.city.akabira.hokkaido.jp/event_form/r3w_exercise/



主催:赤平市

共催:公益財団法人 北海道健康づくり財団