

新町わいが家 運動教室からのお知らせ

★ゆっくり筋トレ 教室★

ゆっくりと筋力トレーニングを行うことで、通常の筋トレよりもはるかに効果を高めることができます。階段を上がるのが楽になった！毎年でいた腰痛が出なくなった♪など効果は抜群！！

と き 9月～12月まで 毎週 水曜日
①9:30～ ②10:30～

★ゆる～い体操 教室★

身体ほぐしに“ゆる～い体操”はいかがですか！？

長年使ってきた筋肉や関節はコリ固まっていませんか？？

そのコリ、この先も放っておきますか？？

これまで運動や体操なんてやったことがない…なんて方もこの機会に簡単な身体ほぐしからチャレンジしてみませんか？？難しい動きは全くありませんので安心してご参加頂けます。

ゆる～い全身運動で心身ともにスッキリしましょう！！

と き 10月～12月まで 毎週 水曜日
①13:15～ ②14:15～

各教室共通事項

- 場 所** 新町わいが家 長岡市泉1-7-20(下記地図参照)
- 定 員** 各回9名 (定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。ご了承下さい)
- 料 金** 月額制 2,000円
各月、月初めに1ヶ月分をお支払い頂きます。
- 持ち物** 飲み物 (タオル)
- 服 装** 動きやすい服装でおこしてください

※9月16日と23日はお休みになります

祝祭日やトレーナーの研修等がある場合はお休みにさせていただきます

☆お申込み・問い合わせ先
四郎丸わいが家 運動教室
☎39-2882
(平日8:30～17:00)

