力ラダ再起動!



イベント概要

動当して伸ばす"動的ストレッチ"+"やさしいサーキット"♪60分で全身スッキリ、翌朝の体が軽くはる夜の教室です。初心者・ブランクのある方・男性大歓迎☆運動強度は会話できる程度で安心です。

※サーキットとはスクワット・ステップ・体幹 などを時間制で回して行う全身運動です。



開催日時・場所

一開催日時:令和7年10月21日

18:00~19:00

●開催場所:「きりり」会議室

馬作馬特及

一対象:以下①~③すへでにあてはまる方

①興部町民 ②小学生以上(※)

③60分0低中強度運動を実施可

※中学生以下は保護者同伴

持参:タオル・飲料・動きやあい服装

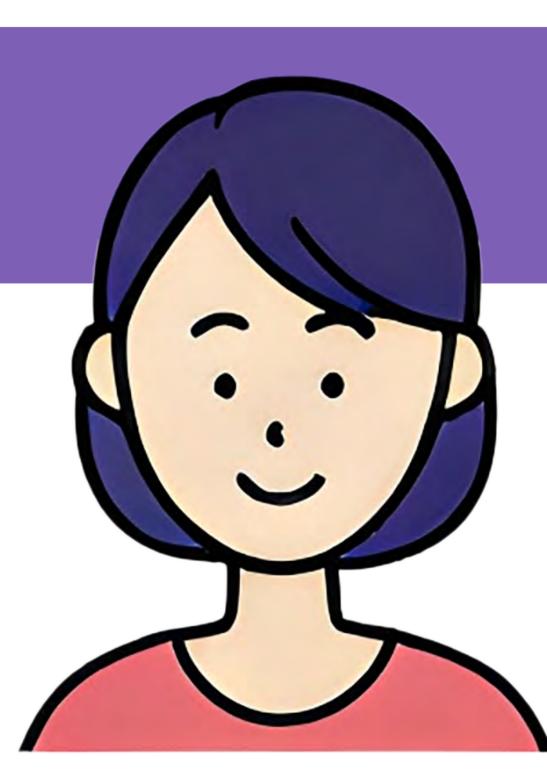
●他:託児あり♪男性大歓迎!無料☆

| 講師: 一般社団法人 地域ウェルネス・ネット

フィットネスアト"ハ"イサ"ー

手約方法

問合せ先の「電話の又は「メール」 にてご予約下さい♪ (10/17メ)



問合せ先

〒098-1903 紋別郡興部町東町 福祉保健総合センター「きらり」健康推進係電話:0158-82-4170 メール:kenkosuishin@town.okoppe.lg.jp



