

おなか すっきり フィットネス

自宅で運動したいけれど、やり方が分からない。長続きしない…。
そんな運動が苦手な方も大歓迎！自宅でもお気軽に取り組んでいただけるスト
レッチやヨガを行い、体を内面から整えていきます。
ぜひ、お誘い合わせの上ご参加ください。

対象者：北川村にお住まいの方、北川村にお勤めの方
小中学生も一緒に参加できます

※ヘルシーポイントシール対象



場所：北川村保健センター

持ちもの：飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

指導者：健康運動指導士など専門の先生です

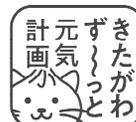
参加方法：予約は不要、入場無料です
当日直接会場にお越しください

開催予定日

	金曜19時	土曜10時
6月	11日※	26日
7月	30日	10日
8月	27日	7日
9月	24日	11日
10月	22日	9日

※初回（6月11日）には体成分測定を行います。体脂肪の量や筋肉量が部位別に数値で分かるので、ダイエットやトレーニングを効果的に行うことができます。

※新型コロナウイルスの流行状況等により教室の日程変更、及び中止する場合があります。ご了承ください。



お問合せ：北川村役場住民課 ☎ 32-1214