

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、お問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

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



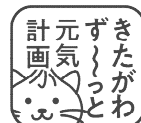
※ヘルシーポイントシール対象

開催予定日

	金曜19時	土曜10時
11月	19日	6日
12月	17日	11日
1月	21日	8日
2月	25日	12日
3月	18日※	5日

※最終回（3/18）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