

令和7年度

あさひスツキリ教室



お二人の先生にお越しいただき、気持ちよく体を動かします
定期的な運動でスツキリ健康づくりに参加しませんか

●開催日

5/28(水) 10/22(水)
6/11(水) 11/ 5(水)
25(水) 26(水)
7/16(水) 12/24(水)
23(水) 1/28(水)
8/27(水) 2/25(水)
9/17(水) 3/25(水)
24(水)

●講師

・健康運動指導士 佐藤しおり 先生

無理なくコツコツ

ストレッチ・筋トレ・有酸素運動

・ヨガインストラクター 横山春奈 先生

日常の動作がラクになる！

イスを使った体操と呼吸法

●時間 10:00～11:30

●場所 健康の里 ふっくら

●参加費 500円/回

※6/11、7/16、9/17、11/5は無料

●持ち物

汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装

●R7スツキリ教室 カレンダー

5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

佐藤しおり先生 ストレッチ・筋トレ・有酸素運動

参加費500円

28日
(水)

25日
(水)

23日
(水)

27日
(水)

24日
(水)

22日
(水)

26日
(水)

24日
(水)

28日
(水)

25日
(水)

25日
(水)

参加費無料

11日
(水)

17日
(水)

横山春奈 先生

イスを使った体操と呼吸法

参加費無料

16日
(水)

5日
(水)

●お問い合わせ かたくり温泉ぼんぼ 電話26-1638(NPO法人こみっとAFC)
朝日庁舎地域づくり推進課 電話53-2115(健康福祉担当直通)