

# ☆ヘルシーランド下関の大人の体操教室☆ 参加料各教室1回500円☆



マット・椅子・立位・トランポリン選べる4講座。ご都合のいい日に、お越しください。お待ちしております。

脳げんき体操 月曜日 10時30分～11時30分		コンディショニング 月曜日 13時30分～14時30分		体力づくり 火曜日 14時20分～15時20分		体力づくり 金曜日 10時30分～11時30分	
チェアエクササイズと脳トレで 脳も身体も元気！ (椅子に座っての運動です)		身体の使い方のアンバランスによる、 身体の不調や、コリやハリ 筋肉を整えて体調改善！		ストレッチーズという伸縮性のある 特殊な布を使用して、柔軟性・筋力 UPを目指します。		ミニトランポリンや筋力トレーニング・ストレッチを行います。	
定員15人(先着順)		定員15人(先着順)		定員15人(先着順) (事前にご連絡ください。予約制)			
1月	19・26日	1月	19・26日	1月	13・20・27日	1月	お休みします
2月	2・9・16日	2月	2・9・16日	2月	10・17・24日	2月	お休みします
3月	2・9・16・23日	3月	2・9・16日	3月	10・17・24日	3月	6・13・27日

無料体験会もあります。※時間は、上記と同じ時間帯です。

脳げんき体操(月)	コンディショニング(月)	体力づくり(火)	体力づくり(金)
2月23日	2月23日	2月3日	3月20日

## ヘルシーランド下関

〒751-0887

下関市大字井田・大字小野 TEL 083-256-6926

