

身体を動かす機会が減る冬期間に、音楽に合わせた運動を！

主催：ひがしかぐら健康くらぶ



# ディスコステップ エクササイズ！

10/24(火)~3/27(火)



参加費(半年分:約 20 回):健康くらぶ会員 2,000 円  
その他 4,000 円  
※体験レッスン 無料!

※納付いただいた参加費は、途中で返金できません  
持ち物:上靴、運動しやすい服装、飲料水、タオル

東神楽町ひじり野南1条6丁目1-1 アルティモール内

ソフラティコ ファンタジースクエア

毎週 火 曜日 19:30~20:30

事前にご予約ください  
(定員 20 名 先着順)

☎ 83-6030

～ 経験豊富なインストラクターが、無理なく指導します ～

好評につき、第2弾!

～ 町健康食育コンシェルジュによる ～

リズムよく歩こう♪

# 健康運動教室

定員  
20名

腰痛、肩こり、疲労感がある方など  
3回のエクササイズを受講して  
悩みを解消しませんか?



日時

11月2日(木) 午前10時～11時  
16日(木) 午前10時～11時  
30日(木) 午前10時～11時

場所

ふれあい交流館 第2アリーナ  
東神楽町ひじり野北1条1丁目 TEL: 83-3741  
・フェスタオル2枚をお持ちください  
・ヨガマット、もしくはバスタオルをお持ちください  
・できるだけ3回とも受講してください

Profile 【講師】 三澤美穂 (健康運動指導士)

フリーのスポーツインストラクター。東神楽、旭川などを中心にエクササイズ、幼児体育、パーソナルトレーニングを提供。道北地区を中心に障がい者スポーツ活動も実践。ひめトレエクササイズインストラクター他多数



参加費(3回分): 健康くらぶ会員 300円/非会員 500円 申込み: 10月25日(水)まで!

申込み

ひがしかぐら健康くらぶ(町健康ふくし課) TEL: 83-5431