

ずっと元気な『心』と『身体』を作りましょう！

# 健康体操教室

音楽に合わせた運動で徐々に身体を温めながら、ステップ運動や低負荷でのトレーニングを行います。ご自身のレベルに合わせた強度で行えます。教室の終盤はヨガマットを使いクールダウンしつつゆっくり身体をほぐします。

場所

花園農業者トレーニングセンター  
(トレーニングルーム)



時間

**毎週木曜日 10:00～11:20** 祝日・第5木曜日休み

3ヶ月ごとの予定表あり ※日程は変更する場合があります

料金

チケット 1,500 円 (4枚セット) ※期限なし

チケットを教室窓口でご購入のうえ、ご都合の良い日にお越しください。

講師

みやざき ひろこ  
宮崎 裕子

教室の雰囲気も良い笑い合えるコミュニティ作りを目指しています。みんなと一緒に楽しく身体を動かして、健康寿命を伸ばしましょう！皆さんに会えるのを楽しみにしています！



もちもの

- 室内シューズ ●動きやすい服装 ●飲み物
- タオル ●ヨガマット (無料貸出あり)



お問合せ先

花園文化会館アドニス 048-584-6125

主催 深谷市地域振興財団

