



ミックスフィットネス教室



参加者募集

♪ ミックスフィットネスとは ♪

基本ステップを取り入れた準備体操で体をほぐし、アップテンポの音楽で有酸素運動、最後にストレッチで整え、とても気持ち良い汗を流していただきます。

トレーナーによるサポートしながらお客様に合わせてご指導いたしますので、是非ご参加ください。

- 時間 **毎週火曜日(PM1:00~2:00) (月4回)**
 - 場所 **下野市保健福祉センターゆうゆう館 大広間
(下野市小金井789番地)**
 - 料金 **月額 3,200円**
(入会時に傷害保険加入必須:別紙案内)
 - 講師 **舟本 佐智子 先生**
 - 募集期間 **令和3年8月1日~令和3年9月末日**
 - 定員 **15名(定員にない次第、締め切りします。)**
- ★第1回目の開催は、10月5日(火)に開催予定です。



★持参するもの

1. 運動できる服装 2. 飲み物は各自用意・ヨガマット(持っている方)

※新型コロナ感染対策として、下記のとおり対策を実施し、サービス提供させていただきます。

- 1. マスク着用**
- 2. 手指消毒**
- 3. ソーシャルディスタンス**
- 4. 検温**



※問い合わせ先

◇健康指導員 **舟本 佐智子**

電話 **090-2918-3071**

◇下野市社会福祉協議会

電話 **0285-43-1231**