

運動をしたいけど、なかなか一歩を踏み出せない、、、そんなあなたに！

# 魅せる！ 俺の・私のボディ教室

LEVEL 1

## ヨガ



無料

7月24日（金）

19時から20時30分まで（受付：15分前から）

LEVEL 2

## ピラティス



10月1日（木）

19時から20時30分まで（受付：15分前から）

内 容：測定、健康講話、運動指導

対 象：牧之原市在住もしくはは在勤の方（30～50歳代）

各回定員**15人**（先着順）

会 場：牧之原市多目的体育館Gas One アリーナ

持ち物：室内履き、飲み物、長めのタオル、筆記用具

申 込：二次元コード



LEVEL 1 締切7月21日（火）

LEVEL 2 締切9月28日（月）



健康運動指導士 飯田はづき

※1日のみの参加も大歓迎です！

問い合わせ：牧之原市健康推進課 ☎0548-23-0024