

特別イベント！！参加者大募集！！

懐メロで楽しく 踏み台昇降運動 & マットエクササイズ

懐かしい歌にあわせて 前半30分 踏み台昇降運動で

☆基礎代謝向上 ☆筋力・金持久力の向上

☆バランス能力の向上 ☆むくみ解消

などなど良い事づくし♪

そして後半はマットを使ってエクササイズを実施します！

どの年代の方でも参加しやすい

有酸素運動教室イベントです！

オススメポイント

むくみ
解消

筋力
UP

血行
促進



楽しく運動で健康に♪

仲間と一緒に

40代以上の方大募集！！

5月20日（火）

時 間 10:20～11:20

対 象 40歳 以上の方

定 員 15名(先着順)

参加料 1,000円(税込)

講 師 木村 憂子

場 所

れんげじ

スマイルホール
(藤枝市本町1-2-1)

持ち物

飲み物・タオル・室内靴

《予約はこちらから》

当施設にてヨガ&ピラティスやリズムウォークなど大人気講師！
こども～成人の方向けに幅広く運動教室を実施されています！

定員に限りがあります。ご予約はお早めに。

指定管理者：（株）ティップネス
れんげじスマイルホール

《お問合せ》

☎ 054-641-7715

受付：10：00～17：00(木曜日除く)

