

からだも心も元気になろう♪

参加者募集

らくらく

健康体操



体をほぐしてすっきりストレッチ、体が若返るゆる〜い筋トレ、とにかく楽しくリズムに合わせてリフレッシュダンス。運動不足の方、ちょっと体を動かしたい方、運動が初めての方にもオススメです。誰にでもできる楽しい体操で、心と体をリフレッシュしましょう！

日時：令和7年5月30日（金）～7月4日（金）

（5/30, 6/6, 6/13, 6/27, 7/4）

全5回

10:00～11:00

定員20名

場所： Uホール イベントホール

受講料： 一般 4,000 円

遊・Uクラブ会員 2,500 円

U ホールフィットネスジム定期利用者 2,500 円

持ち物： タオル、飲み物、上履きシューズ

申込み：5 / 10（土）9:00～

Uホール窓口にて、受講料を添えてお申込み下さい。
TELでの予約受付もOK！

お問合せ： 遊・Uクラブ窓口（Uホール内）
TEL0766-64-1437 担当：大沼、寺田

主催： NPO 法人 遊・Uクラブ