

フィットネス教室

～ウェルベース村山のインストラクター指導で健康増進!!～
高齢者や働き世代の皆さんの健康づくりと心身のリフレッシュのために、フィットネス教を開催します。

講師は今年7月「Link MURAYAMA」（楯岡高校跡地）内でメディカルフィットネスジムをオープンする【ウェルベース村山】のインストラクターです。ぜひ奮ってご参加ください。



講師

【ウェルベース村山】
マネージャー

今野 陽介氏

(株式会社ドリームゲートスタッフ) 他

①～⑥すべて
午前の部...10:00～11:00
午後の部...19:00～20:00

① 5月19日（木）

② 5月26日（木）

③ 6月2日（木）

④ 6月9日（木）

⑤ 6月16日（木）

⑥ 6月30日（木）

□ 膝痛・腰痛・肩こり改善の
筋トレ&ストレッチ

□ 自重エクササイズでコツコツ貯筋！

□ 自宅でもできるセルフケア

□ 初めてのヨガ、他

参加費：500円

場所：村山市民体育館

動きやすい服装で
ご参加ください！

■お申し込み・お問い合わせ

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては日程変更や中止の場合もあります。

📍 村山市民体育館（9:00～21:00）

〒995-0209 村山市基点1034

☎ 電話 0237-56-3377

☎ FAX 0237-56-3737

✉ E-mail info@murayama-sports.com

メール送信用
QRコード



村山市スポーツ施設HP

