

健康GYM-MIYABI



のばそう！健康寿命！



健康体操教室

いつまでも健康で、いきいきと生活することはみんなの願いです。

運動不足は、肥満の原因であるとともに、足の筋力が衰えて転びやすくなったり、体力が落ちて疲れやすくなったりします。適度な運動は健康を維持するために必要です。体力に自信のない方、ハードな動きや運動が苦手な方、一緒に楽しくからだを動かしましょう！

★対象★ 60歳から（10名）

★教室日程★ 月4回 金曜日

【時 間】10:15～11:15

【日にち】

○4月 5日・12日・19日・26日

○5月10日・17日・24日・31日

○6月 7日・14日・21日・28日

○7月 5日・12日・19日・26日

★料金★

【春の健康体操コース】

全16回（月4回・4ヶ月）

1ヶ月5,000円（1コース一括払い可）

※途中入会も受け付けています！気軽に下記までお問合せ下さい。

◆健康 GYM-MIYABI へのアクセス方法



専用の駐車場はございませんので、公共交通機関または近隣のコインパーキングをご利用ください。

名古屋市営地下鉄東山線「本郷駅」から徒歩3分

【お問い合わせ・お申し込み先】

〒465-0025 名古屋市 名東区上社 2丁目 55番地 第2ハイネス本郷1階 健康ステーション MIYABI 内

Tel 052-734-4980 Fax 052-799-3461（お申込専用）

【健康体操教室申込用紙】

ふりがな お名前		年齢	歳
ご連絡先	〒 - () -		