

気軽に

ふらっと参加できるフィットネス



参加費は無料。
申し込みも不要です。

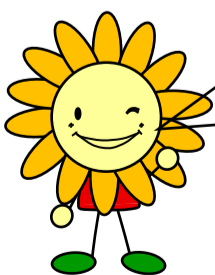
ふら

フィット

村山市民の方、どなたでも
参加できる運動教室です。

日程	会場	時間	テーマ
8月1日 (木曜日)	飯葉プラザ	午前10時～午前11時	健康への第一歩！ リフレッシュ筋トレ教室
		午後2時～午後3時	
9月19日 (木曜日)	飯葉プラザ	午前10時～午前11時	体も心もリラックス ストレッチ教室
		午後2時～午後3時	
10月17日 (木曜日)	飯葉プラザ	午前10時～午前11時	セラバンドを使った 少し頑張る運動講座
		午後2時～午後3時	
10月24日 (木曜日)	袖崎地域市民センター	午前10時～午前11時	セラバンドを使った 少し頑張る運動講座
	大倉地域市民センター	午後2時～午後3時	
11月21日 (木曜日)	飯葉プラザ	午前10時～午前11時	雪に負けない！ 強い脚・腰を作るための運動教室
		午後2時～午後3時	
11月28日 (木曜日)	大久保地域市民センター	午前10時～午前11時	雪に負けない！ 強い脚・腰を作るための運動教室
	戸沢地域市民センター	午後2時～午後3時	
12月12日 (木曜日)	富本地域市民センター	午前10時～午前11時	転倒予防！ バンドも使った健康教室
	大高根地域市民センター	午後2時～午後3時	
1月16日 (木曜日)	西郷地域市民センター	午後2時～午後3時	あなたは大丈夫？ 寝たきりにならない為の健康講座

1月16日以降の日程については、決まりしだい広報致します。



【持ち物】

飲み物、タオル、動きやすい服装（内履きが必要な方はご持参ください）

講師はウェルベース村山のトレーナーの方2名です。