申込期間: 7/25 (木) ~開催前日まで

色々な運動を はじめてみたい!

∕お友だちが たくさんほしい!

体力に自信がない 健康を維持したい!



8/22 (木) 8/29 (木)

# 健康リラックス体操&

## プラスアップ体操体験会

きっかけはいろいろ、気軽に始めませんか?

#### 健康リラックス体操

時間 : 10:20~11:40(80分)

対象 16歳以上

内容 健康の維持向上を目指します。 体力に自信のない方や運動を

始めたい方におススメです。

強度 ★★☆



### プラスアップ体操

時間 13:20~14:50(90分)

対象 16歳以上

内容さまざまな運動を通し、

楽しみながら健康維持を

目指します。

強度 ★☆☆



#### 体験の申し込み・お問合せは

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

TEL: 072-225-4421 FAX: 072-225-4425

お気軽にお電話ください

体験料:750円/回 (保険料込み)