

大好評!!

野田美雪先生の

気がるにでき～る健康体操教室

県内でもトップクラスの野田美雪インストラクターによる健康体操教室を丸岡体育館で短期教室として開催いたします。

今回の教室のコンセプトは、「誰でもが気軽に参加でき、みんなで楽しく体を動かし、より楽しい人生にしていこう♪」ということで、気がるにでき～る健康体操を豊富に盛り込ませていただきます。

野田インストラクターの厳しい中にも笑いのある内容で、楽しく体を動かしていただき、心も体もリフレッシュして、元気で楽しい毎日を送る第一歩になればと思っております。

また、野田インストラクターとともにアットホームな教室運営を目指しますので、ぜひこの機会に日ごろの自分の身体や健康に関する悩みやトレーニングに関する相談などお気軽に聞いてみてはいかがでしょうか。

初回は無料体験となりますので、お気軽にお申込みください。皆様のご参加を心よりお待ちしております!!

お友達やご家族と一緒に楽しく体を動かしたい方に

脱メタボやメタボ予防、運動不足解消に

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防に

期 間：毎週火曜日 ※祝日は休講

時 間：13時30分～14時20分（50分）

会 場：丸岡体育館 3階スタジオ

参加料：1回600円 / 4回2,000円（4枚つづりのチケット）

持ち物：タオル、飲み物、着替え

対 象：一般（中学生以上）

☆☆ インストラクター紹介 ☆☆

野田 美雪 インストラクター

フィットネスインストラクター。

指導歴20年。健康運動指導士資格保有。

現在は県内のスポーツクラブで指導中。



【申込・お問い合わせ】（公財）坂井市体育協会 丸岡支所 TEL 66-8920