

# ゆっくりヨガ 村民IR ひろみ

はじめてでも大丈夫。  
1からゆっくり伸ばして  
カラダも 心も楽しめる  
ゆっくりヨガ時間...  
ヨガをしませんか？

**未定** ( ) **子連れOK**

昼15:10~16:10/夜19:10~20:10

※安全に騒がず待てるお子様

【持ち物】水分補給ドリンク・ヨガマット持参OK

健康づくりセンター

## 2月ザマミフィットネス レッスン

対象: 高校生以上(初心者大歓迎)

料金: 村民 ¥ 500 (座間味村に住所登録がある方)

一般 ¥1500 (観光客・座間味村に住所登録がない方)

※一般参加者、当日レッスン前後に限りジム利用をご希望の方、ジム利用料¥300引でご利用いただけます

※公共施設の公平性を保つ為、個別の特別対応はいたしかねます

申込み: 健康づくりセンター ☎098-996-1361 担当北村または、担当IRに直接予約

※当日急遽、参加できるようになった方など予約なしでも参加OK! 直接お越しください



**ズンバ** 村民IR きゃん

初めてでも、間違っても、できなくても大丈夫! 大切なのは、楽しむこと!!!  
忙しくてなかなか体を動かす時間がとれないみなさん!  
明るく、陽気なラテン音楽に体を預けて、いい汗かいて  
元気チャージしちゃいましょう!

**未定** ( ) 昼15:10~16:10/夜19:10~20:10

※【持ち物】運動靴(シューズ忘れ参加不可)・水分補給ドリンク

