

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？

12日 (木) **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

3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)

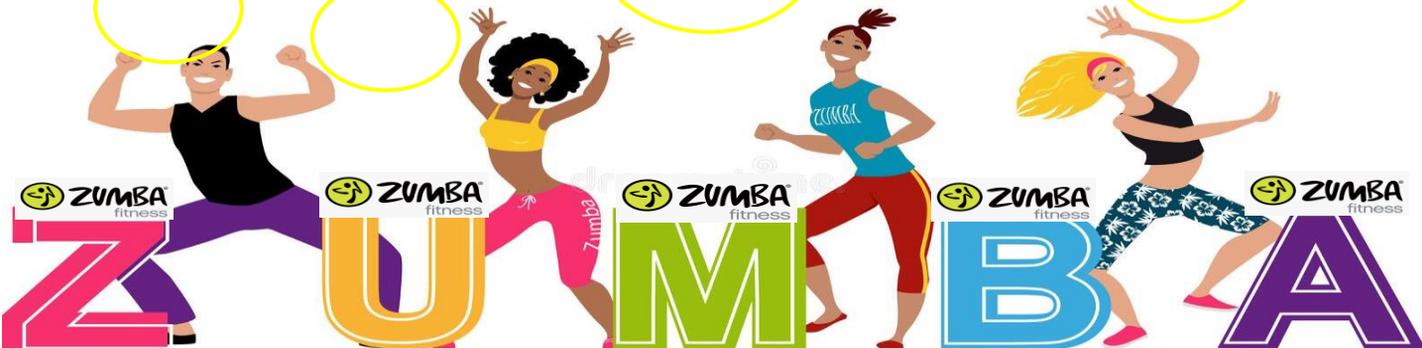
料金：村民 ￥500 (座間味村に住所登録がある方)

一般 ￥1500 (観光客・座間味村に住所登録がない方)

※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

