

ご好評にお応えして、“健康楽校”～夜間部～ 拡大営業します!!!

新規入会者募集!!!

健康運動教室

運動レベル ★★～★★★★

● 毎週火曜日 ●

19:30～20:45(75分)

身体応用編

健康増進・シェイプアップ・筋力アップ等を目的とし、バランスボール等を使用してトレーニングします。

仕事帰りに最適。
随時入会者募集中!!!

カラダイキイキ教室

運動レベル ★～★★★

— 毎週金曜日 —

19:30～20:45(75分)

身体入門編

身体の基礎を作る教室です。脊柱・脊髄・骨盤等を整え、身体を調整する負荷の軽いプログラムです。

講師：上花輪 聡（上花輪からだ研究所所属）

会場・お問い合わせ先 南陽市勤労者総合福祉センター（ワトワセンター南陽） 47-6445

○通楽料(1回)500円

○通楽カード(11回分券):5,000円

“通楽カード”はココがお得!!

その①

健康楽校「らくらくストレッチ」にもご利用いただけます。

その②

ワトワセンターが主催するイベントに無料で参加することができます。

その③

1回分がサービス。さらにカード更新の時には、割引制度もあります。

ピンク(1回目) ⇒ ¥5,000

ブルー(2回目) ⇒ ¥4,900

イエロー(3回目～) ⇒ ¥4,800



南陽市勤労者総合福祉センター指定管理者 株式会社エービーエム
協力:株式会社吾妻スポーツ ミズノスポーツサービス株式会社