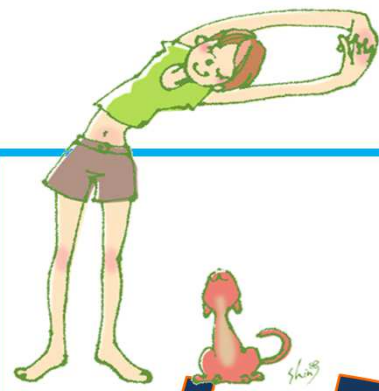


# 7月は二本立て！会議室イベント！



## 第一弾

# からだリフレッシュ

\*対象：成人（16歳以上） \*担当講師：川城

**7月21日(土)**  
**14:30~15:30**

生活に運動を取り入れて毎日を軽やかに  
過ごしましょう！  
からだを動かすと良い事がいっぱいです!!



## 第二弾

# シニアビクス

\*対象：65歳以上の方 \*担当講師：川城

**7月31日(火)**  
**10:30~11:30**

いつまでも元気に過ごすためのプログラム！  
持久力(エアロビクス)筋力(簡単筋トレ)柔軟性  
(ストレッチ)をバランスよく行います。  
疲れのない身体を作りましょう！

両イベント共通 \*定員：6名（先着順） \*料金：320円（事前予約制）

※お一人様1イベントのみのお申込みとさせていただきます ※トレーニング室登録証が無くてもご参加いただけます！

両イベント共通

**7月1日(日)より** 1F 総合受付にて受付開始！

皆様のご参加、お待ちしております！