

寒さに負けない健康づくり♪

ワンコインで楽しく 元気アップ教室！

－ 横手市と民間のコラボ企画！－



500円

※1回あたり

※画像はイメージです。実際の会場等とは異なります。

好きな教室、いくつでも、自由に選べます！

運動不足、体力に自信のない方、ジムに関心がある方にオススメ！

場 所

横手市生涯学習館 Ao-na スタジオ「NEMATTE かま蔵」ほか

実 施

12月3日～ ※ 詳しくは裏面をご覧ください

主催：横手市

共催：セントラルスポーツ横手、スパ&フィットネスクラブコード、カーブスよねや横手
ハッピータウン、TAKAフィジカルステーション、ロコモK.O横手スーパーモール
ラッキー店、エニタイムフィットネス横手町店 ※順不同

スケジュール

No.	教室名	定員	開催日	時間	会場	講師
1	簡単ストレッチ&健康筋トレ	15	12月 3日 (水)	10時～11時	A	クォード
2	初心者向け ヨガ 教室	15	12月 4日 (木)	10時～11時	A	セントラル スポーツ
3	健康ストレッチ 教室	10	12月 5日 (金)	13時30分 ～14時30分	A	TAKA フィジカル
4	簡単ストレッチ& 腹筋運動	15	12月10日 (水)	10時～11時	A	クォード
5	動けるカラダ づくり運動教室	10	12月19日 (金)	13時30分 ～14時30分	A	TAKA フィジカル
6	冷え性予防 健康体操	15	12月23日 (火)	10時～11時	A	セントラル スポーツ
7	チェアストレッチ &リラックスエアロ	10	12月 3日 (水)	14時～15時	B	ロコモK.O
8	チェアストレッチ &貯筋運動	10	12月17日 (水)	14時～15時	B	ロコモK.O

会 場

A: 横手駅前 生涯学習館 Ao-na スタジオ「NEMATTE かま蔵」

B: 十文字町 三重地区交流センター 2階 健康の駅よこて南部トレーニングセンター

申し込み・その他

料 金 500円(1回あたり) ※ 「現金」で当日に会場でお支払いください

申込期限 開催日の 3日前 まで ※ 申し込み殺到で、つながりにくい場合があります

ご 準 備 内履きと飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

そ の 他 複数の教室に応募可能。横手市民限定です。中学生以下はお越しいただけません。

申 込 先 TEL 0182-35-2127 平日 8:30～17:00

横手市市民福祉部 健康推進課 健康の駅 係