通常、1回参加費500円のところ
毎月1回目は参加費無料！
（リズムウオーキング・ココカラ）

＼はじめての人でもお気軽に／

あなたにおすすめの運動教室

ゆりはまヘルシーくらぶポイント
1回参加ごとに10ポイント付与
（リズムウオーキング・ココカラ）

《湯梨浜みんなのげんき館・スタジオプログラム》
マシンを使用した筋力トレーニングのほか、ピラティスやヨガなど様々な種類のプログラムに参加できる「スタジオプログラム」もあり、自分に合った運動を見つけることができます。
【問合せ】湯梨浜みんなのげんき館　℡34－3011

《歩き方・リズムウオーキング》
日時：毎週水曜日・10時～11時
場所：北溟体育館
内容：歩き方講座・
　　リズムウオーキング
　（3000～4000歩、歩きます）

ゆりはまヘルシーくらぶ会員
にお勧めの教室です！
正しい姿勢・効果的な歩き方等
の指導もあります。

お一人お一人、お勧めの運動教室をご提案させていただきます。

昼の部

夜の部

歩き方・
リズムウオーキング

ココカラ運動教室

元気アップ
筋力トレーニング教室

温泉ウオーキング教室

【問合せ】
役場健康推進課
℡35－5375

運動強度　心地よい　やや汗ばむ　汗ばむ

《65歳以上対象 元気ｱｯﾌﾟ筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ教室》
日時：毎週火曜日または木曜日
　　13時～14時30分
場所：東湖園またはサンテリオン東郷
内容：マシントレーニング他
足腰の衰えが気になる人にお勧め！
【問合せ】役場地域包括支援センター　℡35－5378

《温泉ウオーキング教室》
日時：毎週月曜日 14時～14時45分
　　火・水曜日 13時30分～14時15分
場所：ゆアシス東郷龍鳳閣
内容：水中ウオーキング・水中運動
膝痛があり、歩いたりトレーニングが苦手な人にもお勧め！

《ココカラ運動教室》
日時：毎週火曜日・19時30分～20時30分
場所：ゆアシス東郷龍鳳閣
内容：体幹トレーニング・筋力アップトレーニング

汗をかいた後は、温泉に入れます。
お昼に時間がとれない人にもお勧め！