

みんなde筋トレ

今日、より健やかに。

LACTIVE
Active Healthy Aging Studio

横浜山下公園の芝生の上でラクティブの
筋力向上トレーニングをしませんか？
トレーニングの後はみんなでごみ拾いを
しましょう！



開催日時:

2023年11月9日(木)

- ①10:00~11:00 筋力向上トレーニング (全身)
- ②11:00~12:00 筋力向上トレーニング (下半身)

2023年11月16日(木)

- ③10:00~11:00 筋力向上トレーニング (全身)
- ④11:00~12:00 筋力向上トレーニング (下半身)

定員: 各回20名 (要予約)

参加費: 500円

お持物: お飲み物、タオル、ヨガマット (希望者)

ヨガマットのご用意はございません。ご希望の方はお持ちください。

濱ともカードのご提示で参加費無料です。

ごみ拾い用のごみ袋・軍手はご用意しております。



講師: 藤井 りえ子
介護予防運動指導員

■雨天順延■

雨天の場合は11月30日(木)
に延期します。

参加費
500円
要予約

ご家族、お友達をお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!

※こちらのイベントは横浜市の都心臨海部の公園での健康づくりにおいて横浜市の許可を得て実施するものです。

ご予約お申込みフォームはこちら →→→

ご不明な点はlactive-yoyaku@e-life-design.co.jpへお問い合わせください

