

**GW限定**

5/3~  
5/5

夏に向けた身体づくりを

スタジオレッツスン開催



参加料

各教室 500円

※別途施設利用料が必要となります  
市内100円、市外120円

5/3 水曜日

ウェーブヨガ



開催時間 10:15~11:15

定員 20名

担当 中山 指導員

教室内容

一つ一つの動きを止めることなく  
名前の通り流れる様な動きのヨガ  
初心者の方でも参加できます。

ストレッチ健康体操

開催時間 14:00~15:00

定員 20名

担当 斉藤 指導員

教室内容

運動全般を行うのに必要な柔軟性や基礎体力を  
鍛えます。  
初めて運動を始める方や運動が  
苦手な方などの方へ

5/4 木曜日

エアロビクス



開催時間 11:00~12:00

定員 15名

担当 斉藤 指導員

教室内容

軽快な音楽に合わせて行う  
有酸素運動の中でからだ全体の筋肉を使うなど  
、健康増進が期待  
できます。

5/5 金曜日

からだバー



開催時間 13:00~14:00

定員 15名

担当 今井 指導員

教室内容

木製の道具を使い、からだ全体を  
ほぐしていきます。  
身体機能の向上を目指します

ご参加の方は事前にお申込み下さい。  
定員に空きがあれば当日参加も可能となります。  
お申し込みは施設又は電話にてお願い致します。

お問い合わせ先

指定管理: (株)NSP群馬

藤岡市民プール「みずとぴあ藤岡」

TEL:0274-22-0977

WEB: www.mizutopia.com