

参加者大募集

ヨガ教室



【日にち】7月11・25日

8月開講予定の「ヨガ教室」体験会

【時間】12:00～13:00

参加費
無料

【場所】中町にぎわい健康プラザ

- ・両日定員15名（先着）定員が埋まり次第受付を締め切らせていただきます。
- ・体験会終了後も、8月より無料体験を随時受け付けます。
- ・下記連絡先からお申し込みください。初心者の方大歓迎！
- ・持ち物：飲み物、タオル、運動しやすい服装



元気王国では様々な運動教室を
実施しております！

地域の皆様の健康づくりをサポートします！



体幹ケア教室

火曜日

15:30～16:30

主な参加者：50～70代

ダンスや筋トレ、
ストレッチなどで
理想の身体作りの
お手伝いをします。

わくわく体操教室

水曜日

15:30～16:30

主な参加者：60～70代

筋トレや脳トレ、
リズム体操でいつ
までも元気な身体を
つくりましょう！

ZUMBA GOLD

木曜日

15:30～16:30

主な参加者：40～70代

初心者向けZUNBA
ラテン系の音楽に
合わせて楽しく体を
動かします♪

各教室

無料体験**2回**
できます



※体験希望の方は下記連絡先からお申込みください。

NPO法人 元気王国

〒998-0044 酒田市中町2丁目4-12

(中町にぎわい健康プラザ内)

TEL 0234-28-8286

FAX 0234-28-8222

Mail npo-genkioukoku@lemon.plala.or.jp