

介護予防&
健康ウォーキング

秋の運動フェスタ開催

介護予防&
健康ウォーキング



11月6日(土) ~ 11月7日(日)

運動の秋、食欲の秋がやって来ました！
気になったものはありますか？
冬に向けて日頃の運動不足解消をして
一緒に楽しみましょう！

【10月8日(金)から募集開始】

11月6日(土)

8:30-9:30

(剣道場) ※定員30名
内履き必要

11月7日(日)

8:30-9:30

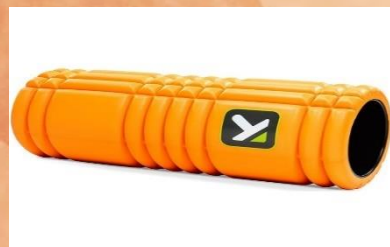
(剣道場) ※定員30名
内履き必要

筋膜リリース

脂肪燃焼 エクササイズ

有酸素

アクティブyoga



11月6日(土)

10:00-11:00

(柔道場) ※定員20名

11月6日(土)

11:30-12:30

(柔道場) ※定員30名

お好きな
エクササイズを
選んでね♪

11月7日(日)

11:30-12:30

(剣道場) ※定員30名
内履き必要

11月7日(日)

10:00-11:00

(剣道場) ※定員30名

問合せ先：(株)モンテディオ山形

TEL：023-655-5900 FAX：023-655-5907

EMAIL：park@montedio.co.jp

※ご自宅で体温を測ってからお越しください。

更衣室が使用出来ないため運動できる格好でお越しください。

※最小開講人数は8名からとし8名集まらなければ開催いたしません。

受講料(当日受領)

1つ参加の場合800円

2つ参加の場合1,500円

3つ参加の場合2,100円

※事前予約必要です

◆対象：中学生以上男女

◆持ち物：ヨガマット、タオル、内履き、水分

※筋膜リリースにご参加される方で、フォームローラーをお持ちの方はご持参ください

◆講師：(株)フクシエンタープライズ 後藤裕介先生、秋葉裕子先生