

令和7年度

リフレッシュ体操教室

募集



スポーツの秋! 暑〜い夏を乗り切った体を癒しながら、楽しんでみませんか?
講師・スタッフ一同お待ちしております!



【募集要項】 助川コミュニティ推進会 生涯学習部と日立市健康づくり推進課共催

募集人数：**30名**

参加費：全**6回**コース **1000円**

応募方法：助川交流センター 電話 0294-23-0955 又は
右QRコードからも応募できます



開催日：10月 3日(金)・10月17日(金) MARIE(まりえ)先生
10月10日(金)・11月 7日(金) MIZUHO(みずほ)先生
11月14日(金)・11月21日(金) 美咲(みさき)先生

開催時間：13時30分～15時00分

開催場所：助川交流センター 4階大ホール

※タオル・お水持参

【講師紹介】

MARIE先生(BODY
コンディショニング)
体に軸を通して動き
やすい体を作りまし
よう!

MIZUHO先生(大人
向けエクササイズ)
で楽しく体を動か
しましょう!

美咲先生(ヨガ)
呼吸を合わせて体
を動かし、心と体
をリフレッシュし
ましょう!



昨年のリフレッシュ体操教室