

R6年度

# フィットネス教室

## 対象

運動制限のない  
宜野湾市民

## 準備する物

体操できる服装  
室内シューズ  
飲み物など



## 内容

健康講話・頭の体操  
ストレッチ  
筋力トレーニング  
美らがんじゅう体操

**会場** 宜野湾市保健相談センター(真栄原1-13-15)

**要予約** 健康推進係 **098 (898) 5597** (平日9~16時)

※予約受付は毎回、開講日の1週間前からとなっています

	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
水曜日 10時 ~ 11時		3 日	1 日	5 日	3 日	7 日	4 日	2 日	6 日	4 日	8 日	5 日	5 日
金曜日 14時 ~ 15時		19 日	17 日	21 日	19 日	23 日	20 日	18 日	22 日	20 日	24 日	21 日	21 日