

# レッツ☆フィットネス!!

～健康づくりしましょっ♪～

とき：**毎週金曜日**

会場：**稚内市総合勤労者会館** 見学もお待ちしております

稚内市大黒3丁目4番30号(西條デパート隣)

便利な  
場所で!!



好きな  
教室に♡



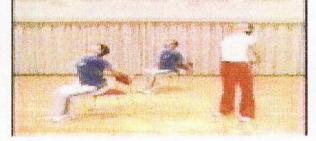
参加♪



行きたい  
時に☆



お得な  
チケットで



教室	時間	対象	内容
楽しく♪ エアロビクス	10:00 ～ 11:00	16歳以上 ※高校生可	ちょっと元気なエアロビクスダンスです。楽しくシェイプアップしましょう!!
はつらつ! 健康体操	13:00 ～ 14:00	中高齢者	椅子に座った運動などで腰・膝に負担をかけず健康づくりや筋力アップ運動を行います。元気アップで若返りましょう。
歪みスッキリ! 体質改善	14:30 ～ 15:30	16歳以上 ※高校生可	骨格・筋肉のバランス改善運動で歪みを整え、リンパマッサージなどで老廃物の流れを良くします。

参加方法：チケットを購入の上、参加したい教室の時間までに動きやすい服装で総合勤労者会館へお越し下さい。水夢館マスター会員の方はチケットなしで参加できます。

(エアロビクスは運動靴を持参下さい。)

お得なチケット  
～発売中～

受講券 7枚綴り  
(6,000円)

☆チケット参加8回でもう  
一枚プレゼント!! ☆

チケット取扱い

総合勤労者会館 ・ 水夢館 ・  
西條百貨店 ・ ユアーズ

レッツ☆フィットネス!!  
ブログ 公開中

☆レッスン情報やお知らせ、健康情報  
などを定期的に載せていきます☆

<http://blog.livedoor.jp/letfitness/>

水夢館・総合勤労者会館ホームページからもリンク  
しています。こちらもご覧下さい!!

水夢館 <http://www.suimukan.net/>

勤労者会館 <http://www.phoenix-c.or.jp/~vtc/index.html>

お問合せ： 温水プール水夢館 稚内市開運 1-2-3 ☎0162-23-8100

総合勤労者会館 稚内市大黒 3-4-30 ☎0162-23-3643