

愛ランドあさひの リフレッシュ エクササイズ

働き世代(40代～60代)向け教室

仕事や家事で忙しい毎日に、心地よい運動習慣を。
体を整えて、元気をリセットしませんか？



開催日 火曜 (祝日は除く)

時間 19:30～20:30

期間

第1期 6月2日(火)～7月21日(火)

※7月21日(火)のみ 村上市総合文化会館 2F 会議室1

第2期 10月27日(火)～12月15日(火)

第3期 令和9年2月2日(火)～3月23日(火)

場所

村上市総合文化会館 公民館ホール

※第1期の7月21日(火)のみ 2F 会議室1

参加費

会員

500円 /

ビジター

800円

持ち物

飲み物、タオル等

※ストレッチポール、ヨガマットお貸しします

無料体験
受付中!

教室内容

- ① ストレッチポールを使って体のゆがみをリセット
- ② 動的ストレッチを中心にウォームアップ
- ③ 簡単な全身運動(HIIT最大10分)
- ④ 静的ストレッチでクールダウン

申し込み
問い合わせ

NPO法人 愛ランドあさひ ☎ 72-1445

主催 村上市教育委員会

主管 NPO法人 愛ランドあさひ