

健幸ポイントプロジェクト参加者対象

木曜
限定

ちよいとレtime



エアロバイクや筋力トレーニングを自由に行うことができる、『自主参加型』の教室です。
空き時間や仕事終わりに健康づくりに取り組みませんか？

新メニュー追加!

エアロバイク



動画を見ながら筋トレ



&

※どちらか片方のみのご利用も可能です。

※エアロバイクの数に限りがございますので、参加人数が多い場合は、使用時間を調整させていただきます。

※開放時間内はスタッフがおりますが、基本的にはご自身で運動に取り組んでいただきます。

※空調設備はありませんので、体調管理には十分お気を付けください。

【日程】

開放時間	1月	2月	3月
9:30~11:00	11日	8日	7日
14:00~15:30	25日	22日	21日
18:00~19:30	11日/25日	8日/22日	7日/21日

※参加状況により、今後の開催頻度や内容が変更となる場合があります

【場所】 ふれあいプラザなのはな館 1階 旧レストラン

【持ち物】 屋内シューズ、飲み物、タオル

【参加費】 無料

【申込み】 不要 (※開放時間内に終了できるよう、お越しく下さい)

【問い合わせ先】

指宿市 健幸・協働のまちづくり課 健幸戦略係

TEL: 0993-23-1003 / E-mail: kenko-machi@city.ibusuki.jp