

令和4年度 舟形町体質改善事業

らくく 楽ティブクラブ



「運動したいけど、行動に移せていない」「体力の低下を感じる」「体重が増加傾向にある」そんなあなたに【楽ティブクラブ】をおすすめします！一緒にヨガや軽運動で身体を動かしませんか？運動不足解消と日頃のストレス発散に、仲間を誘ってぜひ、お気軽にご参加ください！

期 間 11月24日～1月26日

毎週木曜日

時 間 午後7時～午後8時30分

場 所 舟形町 B&G 海洋センター

定 員 15名程度(18歳～60歳まで)

× 切 11月21日(月)

参加費 無料

実施日		軽運動
11月	24日	ヨガ 軽スポーツ
12月	1日	
	8日	
	15日	
	22日	
1月	12日	
	19日	
	26日	

【お申し込み・お問い合わせ】

〒999-4601 山形県最上郡舟形町舟形 448-4
舟形町 B&G 海洋センター
TEL 0233-32-3501 FAX 0233-32-2751