

# 湯みささ ラックス



会場 三朝温泉「溪泉閣」三朝町山田180  
※直接対面フィットネスのみ

対象者 三朝町民(町内企業にお勤めの方もOK)

持ち物: 飲み物、汗拭きタオル ※運動靴やヨガマットをお持ちの方はご持参ください。  
運動しやすい服装でお越しください。 ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルで代用できます。

参加費 1回 1,000円(税込) ※各回受付時に集金します。

申込期限 令和5年11月15日(水) 午後5時まで

直接対面フィットネスの募集コース

※集合時間等の詳細は、参加者決定後に個別にお知らせします。

パパ&ママコース(託児あり) ※全4回の参加となります。  
子育て中の方。概ね3歳以上のお子様も一緒に取り組みます。

- |             |             |                                       |
|-------------|-------------|---------------------------------------|
| ① 12月7日(木)  | 14:00~15:00 | 椅子ヨガ                                  |
| ② 12月14日(木) | 14:00~15:00 | マットヨガ                                 |
| ③ 1月13日(土)  | 14:00~15:00 | 機能改善ストレッチ<br>~肩こり・腰痛予防~               |
| ④ 1月29日(月)  | 14:00~15:00 | RenaissanceActiveMove<br>~運動不足解消メソッド~ |

ナイトコース ※全4回の参加となります。

概ね20代~50代の方。

- |             |             |                                       |
|-------------|-------------|---------------------------------------|
| ① 12月7日(木)  | 19:00~20:00 | 機能改善ストレッチ<br>~肩こり・腰痛予防~               |
| ② 12月14日(木) | 19:00~20:00 | ヨガでリラックス                              |
| ③ 1月13日(土)  | 17:00~18:00 | RenaissanceActiveMove<br>~運動不足解消メソッド~ |
| ④ 1月29日(月)  | 19:00~20:00 | マットヨガ                                 |

朝からすっきりコース ※全4回の参加となります。

概ね60歳以上の方。

- |             |             |                         |
|-------------|-------------|-------------------------|
| ① 12月8日(金)  | 10:00~11:00 | ヨガでリラックス                |
| ② 12月15日(金) | 10:00~11:00 | マットヨガ                   |
| ③ 1月13日(土)  | 10:00~11:00 | 椅子ヨガ                    |
| ④ 1月30日(火)  | 10:00~11:00 | 機能改善ストレッチ<br>~肩こり・腰痛予防~ |

## 取組内容

直接対面フィットネス  
各コース

温泉  
入浴券  
付き

定員 20名

インストラクターによる  
実演指導。



オンラインフィットネス  
全23種のフィットネス動画を  
期間中何度でも自宅等で  
視聴可能。



申込方法

企画健康課  
0858-43-3506に  
お電話いただくか、  
QRコードからお申込みください。

