

学びあいカルチャー倶楽部

和歌山城ホールの 健康体操

～コンディショニング・ヨガ・エクササイズ～

2025年

8月24日(土)10:00～11:30

1階 展示室

こんなこと
思ったことはありませんか？

- ✓ 最近運動不足を感じる
- ✓ 自分の姿勢が気になる
- ✓ 肩こり、腰痛の予防をしたい
- ✓ 体力や筋力の衰えを感じる
- ✓ 朝スッキリを
しばらく実感していない

和歌山城ホールで健康体操を実施いたします。

今回の健康体操は、ヨガやチェアエクササイズ等の様々なジャンルからの動きを取り入れ、無理せず自分のペースで参加できる教室です。

講師は健康運動指導士であるFittyle代表の和阪先生です。様々トレーニングの方法や、皆さんの健康や運動に対するお悩みも相談してください！

参加費:500円

※参加費は当日徴収いたします。

定員:30名(先着順)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

対象:高校生以上～

※持ち物:動きやすい服装・タオル・飲み物



受付開始 7月20日(日)10:00～

※お電話にてお申込みください。

《お問合せ・お申込み》

和歌山城ホール ☎073-432-1212

〒640-8156 和歌山市七番丁25番地の1

主催：和歌山城ホール（指定管理者:ケイミックスパブリックビジネス）

協力：Fit style



和歌山城ホール
LINE
お友達登録
すると
イベント
情報を
受け
取れるよ！

