

和歌山城ホールの 健康体操

～コンディショニング・エクササイズ～

2025年

8月24日(日)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、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！