




あさけプラザ

# 「初めての」運動シリーズ

## 初めてのスロトレ

運動強度 ★★★

運動は健康の基本と言われます。  
運動が得意な人もそうでない人も、運動強度に応じた新しい講座を体験して、  
カラダを動かす習慣を身に付けてみませんか。

自体重を利用し、緩急をつけた動きで筋力up  と健康増進を目指しましょう。

日時と場所(全5回):

10月5日(木) あさけプラザ 3階美術室

10月19日(木)、11月2日(木)・16日(木)・30日(木)

あさけプラザ 2階 第2小ホール

いずれも10:30~11:30

講師 : 健康運動指導士 油田 直美さん

対象 : 四日市市か三重郡に在住または通勤・通学していて、  
5回とも出席できる、スロトレ未経験の方

参加料: 1,500円

定員 : 20人(応募多数の場合は抽選)

申込み: 9月28日(木)までに、住所、名前、年齢、電話番号を、  
往復はがきで

〒510-8028 四日市市下之宮町296番地1

あさけプラザ「初めてのスロトレ」係へ

持ち物: 動きやすい服装、上履き、ヨガマット、

硬式用テニスボール2個、長めのタオル、飲み水



\* 5月からの「初めての整膚(せいふ)+α」(全5回)及び7月からの「初めてのバレトン」(全5回)は、  
好評のうちに終了しました。

あさけプラザ



〒510-8028

四日市市下之宮町296番地1

(近鉄三岐富田駅から徒歩15分・あさけプラザバス停すぐ)

TEL 059-363-0123

FAX 059-363-0129

月曜日休館(祝日の場合はその翌平日)