

会場:イオンモール

※ヨガマットご持参ください。  
貸し出しも可能です。

ハピネスモール

参加無料!

# 2023年 ごしょの健康研究所

(5月～7月)

## ◆ムーブメントエクササイズ【10:30～11:30】

【開催日】・5/9(火)・5/30(火)・7/4(火)

動かしながら伸ばす、運動しながら動かすといった身体の使い方を感じます。

運動強度★★

## ◆ほぐして鍛える!リズム体操【10:30～11:30】

【開催日】・5/16(火)・6/6(火)・6/27(火)

身体をほぐし整え、簡単なリズム体操で、楽しみながら筋力アップ!体力アップ!を目指します。

運動強度★★★

## ◆やさしいヨガ【10:30～11:30】

【開催日】・5/23(火)・6/13(火)・7/11(火)

初心者の方歓迎!自分のペースでヨガの世界の扉を開きましょう。

運動強度★

【会場】 イオンモール秋田 3F イオンホール  
【参加費】 無料 【定員】先着30名 ※事前予約不要  
【受付】 当日会場にて先着順受付※定員に達し次第受付終了

・ヨガマットをご用意できる方は、お持ちください。貸し出しも可能。  
・運動し易い服装及び汗ふき用タオル・飲み物をお持ち下さい。  
※予告なく開催が中止になる場合がございます。

お問合せ先: イオンモール秋田 018-889-6500 (代)