

各クラス概要

クラス名	講師	開催時間 (10分前集合)	持ち物
女性限定・託児付き レディースヨガ	中島まなみ	9時30分 ～11時00分	ヨガマット (無料レンタル可)
ナイトウォーキング	豊富町 スポーツ推進委員	19時～20時	特になし
リラックスヨガ	中島まなみ	19時～20時30分	ヨガマット (無料レンタル可能)
バランスボール & リズムボクシング	石橋めぐみ 河上コウキ 中島まなみ	19時～20時	上靴、薄手の手袋、 バランスボール ヨガマット
介護予防運動 元気体操スクール	石橋めぐみ 門間奈月 中島まなみ	14時～15時	上靴

※持ち物について※

ヨガブロックやぼっこなども、お持ちの方はご持参ください。
共有すると感染のリスクが高まります。

- マスクをご持参ください。
- 水やお茶などの水分補給ができる飲み物をご持参ください。
- その他、動きやすい服装や汗拭きタオルなどがあると良いです。

● バランスボールの貸出を希望される方は、クラスの3日前までに保健センターへご連絡下さい。

※バランスボール貸出料がかかります。 1個 500円

過去に配信した動画を豊富町公式ホームページ及びYoutubeにて閲覧することができます！

北海道豊富町Youtubeチャンネル内
プレイリスト「とよとみスポーツCLUB」



QRコードをスマホのカメラで読み込んでね！

豊富町公式
ホームページ



豊富町公式
LINEアカウント



豊富町公式
Facebook

