

からだを動かして、もっと元気に!

みんなの日

どなたでも
参加OK!

お気軽に
ご参加ください♪

開催日

7月26日(日)

運動を楽しんで、カラダの状態を知る1日にしよう!

無料運動教室

参加
無料

初心者の方も大歓迎!
楽しく体を動かしましょう!

1 サークット

10:00~11:00

室内用シューズを
持参ください。



2 ヨガ

11:30~12:30



3 ヨガセラピー

13:00~14:00



4 ピラティス

14:30~15:30



- ・各教室定員 **20名程度**
- ・高校生以上から参加可能

参加を希望の方は事前予約をお願いします。

予約先 ☎0942-21-2040

久留米市民温水プール

インボディ測定

無料

カラダの状態をチェックして、
健康づくりに役立てよう!



体成分分析

筋肉量・体脂肪量
などを測定



部位別バランス

体の左右差や
バランスをチェック



結果をその場で

わかりやすく
ご説明!



時間 10:00~20:00

料金 **無料**

※ペースメーカーを装着されている方は
測定できません。

※素足で測定しますので、脱ぎやすい
靴下でお越しください。



ご家族・お友達と一緒に、ぜひご参加ください♪