

■市健康スポーツ課運動教室の取り組み

- ① ノルディックウォーキング教室
 - ② ノルディックウォーキング教室フォローアップ
 - ③ 筋トレ教室(仮称)
 - ④ エアロビクス教室
 - ⑤ アクアサイズプログラム
- ① ～⑤教室の内容紹介や日時・会場の掲載
それぞれ参加者の声

■タスパークホテル長井

フォットネスクラブ「リカッセ」の紹介について
HP を参照ください。

<https://taspark.co.jp/rekasse/>