

はじめよう♪
カラダが喜ぶ運動習慣

生活習慣病
予防や
健康増進に!

R8 真岡市 運動教室

参加者 大募集!

お友達と一緒にの
参加也大歓迎!

参加費
無料

対象

真岡市に住所を有する
20～64歳の方で、今年もしくは
昨年に健康診断を受けた方

※利用は年度内おひとり様いずれか1つの利用となります。

申し込みは
こちら!▶



レッスンを体験したい方に
おすすめ!

B.STEAM スタジオレッスン

定員 各回8名

内容

- スタジオレッスンが2回無料
(2回目のレッスンは、レッスン時に
ご自身で選んでいただきます)
- 前後1時間ジム使い放題!

申し込み

健康増進課に電話 (0285-83-8122)
または右上のQRコードから

開催日	時間	内容
6/15(月)	18:30～19:30	ヨガ
9/12(土)	10:30～11:30	ピラティス
10/16(金)	19:00～20:00	ボクササイズ
11/12(木)	18:00～19:00	ヨガ
12/12(土)	12:00～13:00	ピラティス

繰り返し取り組みたい方に
おすすめ!

パシフィック スポーツプラザ

定員 各回8名

内容

- スタジオレッスンが2回無料
- 2回目までの間にジム1回もしくは、
バーチャルレッスンを1回無料体験可能

申し込み

健康増進課に電話 (0285-83-8122)
または右上のQRコードから

開催日	時間	内容
6/7(日)・7/5(日)	9:00 ～ 10:00	動きやすい身体づくり体操
9/6(日)・10/18(日)		健康ダンス
10/4(日)・11/1(日)		ヨガセラピー
11/15(日)・12/20(日)		親子でダンス(小学生の親子)
12/6(日)・1/10(日)		ピラティス

自分のタイミングで運動したい方に
おすすめ!

マシンde エクササイズ

定員 各回15名

開催日 令和8年6月～令和9年2月

場所

真岡いがしら温泉 おふろcaféいちごの湯 ジムエリア

内容

- 1か月間で5回まで、ジムを利用いただけます。
- 利用日はいちごの湯入浴無料!

申し込み

利用希望日の前月25日までに
真岡いがしら温泉 おふろcaféいちごの湯に電話
0285-83-8822 (火曜定休)

Let's
exercise!

