



NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ

ウェルネス通信

回 覧

2月号

No.213 2025.2 発行

ウェルネスむらかみ

検索

〒958-0837 村上市三之町13-25(村上体育館内)

TEL(0254) 52-6311 FAX(0254) 52-6154

時間:平日8時30分~18時 E-mail:info@w-murakami.com



HP

無料! 各種教室 お試し期間



興味がある、やってみたい、他の教室も気になる、など
この機会に体験してみよう!



今年度参加していない下記の教室を
1回無料で体験できる!!

と き 令和7年3月28日まで
会 場 村上市内各会場

参加費 **無料**(今年度参加したことがない教室)



※祝日はお休みです。
※開催日はお問合せください。

曜日	教室名	内容	日にち	時間	会場
月	笑いヨガ	笑いの健康効果で免疫力アップ	2/17・3/3・10 3/17・24	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(月曜コース)	音楽に合わせて 楽しく有酸素運動	2/17・3/3・10 3/17・24	12:00~13:00	村上体育館
火	冬のいきいきクラブ	ビーチボール・卓球などの 軽スポーツ	2/18・25 3/4・11・18・25	9:30~11:00	村上体育館
水	シニア健康づくり教室(瀬波)	60歳以上の健康教室	2/26 3/5・12	9:30~11:00	瀬波体育館
	ヨガ教室(午前)	初心者向けヨガ	2/19・26 3/5・12・19・26	10:30~11:30	クリエート村上
木	健康太極拳教室	ゆったりスロートレーニング	2/27 3/13・27	9:30~11:00	クリエート村上 村上体育館
	フィットネスタイム	ヨガ/骨盤エクササイズ & ストレッチ	2/20・27 3/6・13	10:00~11:00	村上体育館柔道場
	エアロビック(木曜コース)	音楽に合わせて 楽しく有酸素運動	2/20・27 3/6・13・27	12:00~13:00	クリエート村上
	脳活にこここ体操	体を使った脳トレで 認知症予防	2/20・27 3/6・13	13:30~15:00	クリエート村上
金	ヨガ教室(夜)	初心者向けヨガ	2/20・27 3/6・13・27	19:30~20:30	村上体育館柔道場
	シニア健康づくり教室(村上)	60歳以上の健康教室	2/21 3/7・14	9:30~11:00	村上体育館
	スローエアロビック	リズムに合わせた軽運動	2/28・3/28	9:30~11:00	村上体育館

