

ココロとカラダ、心地よくほぐれる時間

最近、体が硬くなった気がする」「運動不足だけど、きついトレーニングは苦手…」そんな方にぴったりの、欲張りで頑張りすぎないエクササイズクラスが新規開講予定！

【有酸素運動・ストレッチ・かんたん筋トレ】の3つの要素をバランスよくミックス。音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、理想の「しなやかな体」を目指します。

2026.6.18 木 13:15-14:15

講師はパークヨガでおなじみ！入山美樹子先生！
「健康寿命をのばして毎日を笑顔ですごす」を目指して
まずは一歩、楽しく一緒に動いてみませんか？

新規教室をいち早く体験してみませんか？

6月1日10:00より募集開始！



申込方法

左記、予約フォームよりご予約いただくか
お電話0834-63-7899にてお申し込みください

会場	レゾナック永源山公園 管理棟会議室
定員	先着10名
その他	タオル・飲料水を持って、 動きやすい服装でお越しください



しなやか ボディエクササイズ 無料体験会



2026年4月1日より永源山公園の愛称が変わりました

レゾナック永源山公園

〒746-0034 山口県周南市大字富田2355-2 TEL:0834-63-7899 FAX:0834-64-1705

駐車場：無料※満車になる場合があります。その場合は第2、第3駐車場へ停めてください

主催：グリーン環境・シンコースポーツ共同事業体

HP/InstagramのURLが
新しくなりました



EIGENZAN.PARK.SHUNAN