

1 回完結型教室！

シューイチ

健康エクササイズ



11月予定表

日程	テーマ	難易度
11/7 (金)	①シェイプアップエクササイズ  ②バランス向上エクササイズ	★★ ★★
11/14(金)	①全身筋力トレーニング ②下半身強化トレーニング	★★ ★★
11/21(金)	①ストレッチポールエクササイズ ②かんたんピラティス	★ ★
11/28(金)	①エアロビクス  ②ストレッチ＆姿勢改善エクササイズ	★★ ★

参加料

1 回 500円(保険料含む)

申込方法

時間

① 9:00 ~ 9:55
② 10:00 ~ 10:55

当日、教室15分前に1階ロビーで受付を開始します。

場所

東体育館 健康体力相談室

対象・定員

18歳以上・各15名

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・運動を行うため、室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください