

1回完結型教室！



シューイチ

# 健康エクササイズ



## 12月予定表

日 程

テー マ

難易 度

12/5(金)

①自重トレーニング



②ストレッチポールエクササイズ



12/12(金)

①かんたんピラティス



②足腰強化トレーニング&ストレッチ



12/19(金)

①全身筋力トレーニング



②バランス向上エクササイズ



12/26(金)

①1キロダンベルトレーニング



②ストレッチ&自重とレーニング



参加料

1回 500円(保険料含む)

申込方法

時 間

① 9:00 ~ 9:55

当日、教室15分前に1階口ビーグル受付を開始します。

②10:00 ~ 10:55

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

