

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&自重トレーニング

★

参加料

1回 500円(保険料含む)

申込方法

時間

① 9:00 ~ 9:55

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

