

1回完結型教室！

シューイチ

# 健康エクササイズ

## 1月予定表

日程	テーマ	難易度
1/9 (金)	<u>①エアロビクス</u> <u>②下半身強化トレーニング</u>	★★
1/16 (金)	<u>①ストレッチポールエクササイズ</u> <u>②代謝アップエクササイズ</u>	★ ★★
1/23 (金)	<u>①筋力トレーニング</u> <u>②足腰強化・転倒予防エクササイズ</u>	★★ ★
1/30 (金)	<u>①かんたんピラティス</u> <u>②自重トレーニング</u>	★ ★

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

