

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

