

1回完結型教室！

シューイチ

# 健康エクササイズ

2月予定表

日程	テーマ	難易度
2/6 (金)	<u>①ストレッチポールエクササイズ</u> <u>②ストレッチ&amp;簡単トレーニング</u>	★ ★
2/13 (金)	<u>①バランス向上トレーニング</u> <u>②筋力トレーニング</u>	★ ★★
2/20 (金)	<u>①エアロビクス (  必要 )</u> <u>②かんたんピラティス</u>	★★ ★
2/27 (金)	<u>①自重トレーニング</u> <u>②代謝アップエクササイズ</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

