


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

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

