

# 1回完結型教室！

シューイチ

## 健康 エクササイズ

### 3月予定表

| 日程       | テーマ                | 難易度 |
|----------|--------------------|-----|
| 3/6 (金)  | ①お腹まわりのトレーニング      | ★   |
|          | ②ストレッチポールエクササイズ    | ★   |
| 3/13 (金) | ①代謝アップトレーニング       | ★★  |
|          | ②ストレッチ&ジムボールエクササイズ | ★   |
| 3/20 (金) | <u>祝日のため休み</u>     |     |
| 3/27 (金) | ①ストレッチポールエクササイズ    | ★   |
|          | ②全身筋力トレーニング        | ★★  |

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

