





当日参加レッスン教室のご案内

筋力維持のためのストレッチや簡単な全身運動で身体を動かし
筋肉へ適度な刺激を加えていきます。

介護予防や転倒防止・腰痛・膝痛の予防解消につながる
運動を行います。

また、もっと元気よく動かしたという方には初級～初中級向けの
エアロビクスもご用意しております。

みんなで楽しく身体を動かしませんか？

 <p>健康 体操</p>	<p>スポーツセンター 月曜日・木曜日 13:30～14:30</p>	<p>きらっと 水曜日 13:30～14:30</p>	<p>定員 50名</p>
<p>初めて エアロビクス</p>	<p>スポーツセンター 月曜日・木曜日 9:10～10:25</p>	<p>きらっと 水曜日 9:15～10:30</p>	<p>定員 スポセン80名 きらっと60名</p>
<p>エアロビクス 初級～中上級</p>	<p>スポーツセンター 【初中級】月曜日 10:30～11:45 【中上級】金曜日</p>	<p>きらっと 【初級】水曜日 10:45～12:00</p> 	<p>定員 スポセン80名 きらっと60名</p>
<p>転ばない 体づくり体操</p> 	<p>総合体育館 火曜日 9:15～10:15 定員 40名</p>	<p>やさしい エアロ</p> 	<p>総合体育館 火曜日 9:15～10:15 定員 40名</p>

【参加手順】

券売機でチケット購入



更衣室で着替える



教室入口でチケット提出

1回

300円

※シルバーウィーク・月間や85才以上
フリーパスによる無料利用はできません。
ご注意ください。

