

らくらくストレッチ体操とダンベル(B)

生涯元気で！自分の足で！

するする動くからだへ！

どなたでも無理なく行える心地良いストレッチ体操で全身の筋肉や関節を動かしながらバランスの取れた体作りをします。

音楽に合わせた筋トレやリズムダンスを加え、

「しなやかな筋肉作り」「骨づくりを促進」

するするのびのび動くからだで肩こりや腰痛を予防・改善し、生涯元気で！楽しく！心もからだも『楽』になりましょう。

★講座詳細★

曜日・時間：月曜日 14:30～16:00

場所：多目的ホール1 (F2) 受講料：月額 ¥3,600

持ち物：運動しやすい服 シューズ タオル 飲み物

講師：本田 恭子 (トライビクスインストラクター)

講座日程

(4月)9, 16, 23

(5月)7, 14, 21, 28

(6月)4, 11, 18, 25

(7月)2, 9, 23, 30

(8月)6, 20, 27

(9月)3, 10

金曜日13:15～14:45にAコースを開講中！！

「金曜日に振替可能！！」