

# 初級体操教室

しっかり汗をかきたい方におすすめな教室です！  
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

新型コロナウイルス拡大防止の及び感染予防対策として事前申し込みが必要です。

各実施期間受付申込があります。

## 【実施内容】

- ストレッチ
  - とこしゃん体操
  - 有酸素運動
- 1日目：キックボクササイズ  
2日目：エアロビクス  
3日目：リズム筋カトレーニング



【曜日】 毎木曜日

【時間】 1期・2期・3期・5期 9:30～10:30  
4期 Aグループ 8:50～9:35  
Bグループ 10:05～10:50

【場所】 1期・2期・3期・4期 小手指地区体育館  
5期 小手指公民館 ホール

【定員】 1期・2期・3期・4期 24名  
5期 20名

※ガイドラインの変更等により参加人数の変更や  
担当者の体調不良等で急遽、休講となる場合  
があることを予めご了承ください

【持ち物】 マスク、室内履き、汗拭きタオル  
バスタオル(あればヨガマット)、飲み物  
※5期参加者のみ運動靴でお越しください