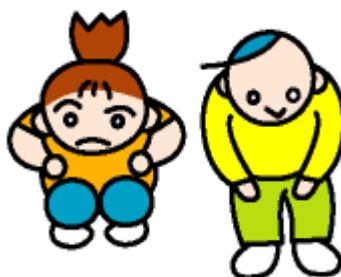


# 初級体操教室

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。

## 【実施内容】

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



【曜日】 毎木曜日

【時間】 9:30～10:45

【場所】 小手指地区体育館

【持ち物】 室内履き、汗拭きタオル  
水分補給用の飲み物  
バスタオル(あればヨガマット)

※担当者の体調不良等で急遽、休講となる場合や日程変更等  
あることを予めご了承ください。

※体調が優れない時は無理せずに、お休みください。