

初級体操教室

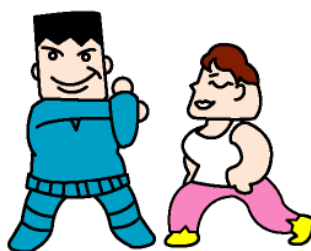
しっかり汗をかきたい方におすすめな教室です！
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

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、事前申込制となります。

【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】 9:30～10:30

【場所】 小手指地区体育館

【定員】 45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
※マスク着用の参加となります