



いきいきフレッシュ体操教室

「いきいきフレッシュ体操教室」は、幅広い年齢層の方が健康のために楽しく運動をする教室です。午前で開催する「元気になる体操教室」に比べ、筋力トレーニングや有酸素運動を多く取り入れます。脂肪燃焼を意識したり、楽しみながら筋力アップを目指したりして、一人一人の目標・目的に合わせて一緒に運動していきましょう！

☆時間☆ 木曜日 ※午後3時10分～4時30分

☆場所☆ 2階ホール または 体育館

☆対象☆ 一般の方



4月	9日・23日・30日
5月	7日・14日・21日・28日
6月	4日・11日・18日・25日
7月	2日・9日・16日

・ 申込みは不要です。直接お越しください。

★持ち物★室内履き・外履き用袋・水分補給用の飲み物
汗拭きタオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

●体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
●施設の都合や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。