



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☆ 富岡公民館 2階 ホール または 体育館

☆対象☆ 一般の方



9月	3日・10日・17日・24日
10月	1日・8日・15日・22日 (29日お休み) 10月29日は市民体育館にて 『第18回とこしゃんまつり』の開催が 予定されております。ぜひご参加ください。 詳しくは後日お知らせします。
11月	5日・19日・26日
12月	10日・24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・水分補給用の飲み物
タオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

● 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。

● 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。

