

# イスに座って かんたんサーキット



運動強度 ★☆☆

運動負荷を大幅に減らして、イスに座ったままで行う、かんたんなサーキットトレーニングです。

日時：12月3日（火）

13：15～13：45

場所：1階 大広間

定員：先着40名（申込制）

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、  
運動中に飲む飲み物

申込期間：11/12（火）～定員になり次第終了



講師：小菅 亨 先生  
【プロフィール】

R&F 代表

- 柔道日本代表ストレングストレーニング担当（パリ五輪～）
- 水球日本代表トレーナー（リオ～東京五輪）
- 柔道整復師