

# エンジョイ♪

# 筋トレ



運動強度★~★★★★  
負荷は自分で調整できます

ヨガマットの上で音楽に合わせて全身の筋トレを行います。  
筋トレは、日常生活の動作をスムーズに行えることにつながります。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時： 7月 4日(金) 7月18日(金)  
8月 1日(金) 8月15日(金)  
9月12日(金) 9月19日(金)

① 14:35~15:10

② 15:20~15:55

※時間入替制で、①と②の内容は同じです。

どちらか片方の時間の参加になります。

場所：2階 多目的ホール

内容：自重を使った筋トレ

持ち物：動きやすい服装、飲み物、  
汗拭きタオル

講師：吉得 慎太郎 先生

※申込不要の自由参加教室です。

※講座でヨガマットを使用します。

ヨガマットの貸出あり。