



たたみ ^で de



RUN ♪ ラン ♪ らん ♪

負荷は自分で調整できます

運動強度 ★～★★★★

「何歳になっても自分の力で歩き続けるために」
音楽に合わせて脚、お尻の筋力を使うリズム運動です。
立ってイスをつかみながらも座ってもできる運動ですが、
立って運動するとランニングと同じくらいカロリー消費できるので、シェイプアップに効果的です。

日 時：令和7年9月10日（水）
13：35～14：35

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：8/16（土）～定員になり次第終了



講師：本島 真里 先生

【ルネサンスインストラクター】

【ルネサンスパーソナルトレーナー】

