

イスに座って リズム体操



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★～★★★★

イスに座って、音楽のリズムに合わせてストレッチ。
負荷を自分で調整できるので、どなたでも取り組みやすい体操です。

みなさんが聞いたことのある曲が流れてくるかも～♪
楽しく体を動かしましょう。

日時：令和7年9月24日（水）
13：35～14：35

場所：1階 大広間

定員：先着45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：8/27（水）～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】

