

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： 10月 3日(金) 10月17日(金)
11月14日(金) 11月28日(金)
12月12日(金) 12月26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。