



# たたみ <sup>で</sup> 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で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：11月12日(水)、11月26日(水)  
12月10日(水)、12月24日(水)  
13:35~14:35



場 所：1階 大広間

定 員：先着49名

内 容：足踏みなどの有酸素運動と筋トレ

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

講 師：本島 真里 先生

※11月から申し込み不要の自由参加教室になりました。直接会場にお越しください。