

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:

1月16日(金)

2月13日(金) 2月27日(金)

3月27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。