



たたみ ^で de ラン♪ RUN♪ラン♪うん♪

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：1月21日(水)、2月25日(水)
3月25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。