

# イスに座って かんたんサーキット



運動強度 ★☆☆

運動負荷を大幅に減らして、イスに座ったままで行う、かんたんなサーキットトレーニングです。

日 時：3月5日（木）

13：00～13：30

場 所：2階 多目的ホール

定 員：先着60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：2/4（木）～定員になり次第終了



講師：小菅 亨 先生

【プロフィール】

R&F 代表

- 柔道日本代表ストレングストレーニング担当（パリ五輪～）
- 水球日本代表トレーナー（リオ～東京五輪）
- 柔道整復師