

イスに座って



リズム体操



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★~★★★★

イスに座って、音楽のリズムに合わせたエクササイズ。
負荷を自分で調整できるので、どなたでも取り組みやすい体操です。

みなさんが聞いたことのある曲が流れてくるかも~♪
楽しく体を動かしましょう。

日時：4月1日(水)、5月13日(水)
6月24日(水)
13:35~14:35

場所：1階 大広間

定員：先着49名

内容：イスに座って行うエクササイズ

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



※申込不要の自由参加教室です。
直接会場にお越しください。