

# トータルフィットネス



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★~★★★

健康維持に必要なストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングを網羅した講座です。ご自身の体調や目的に合わせて、A・Bの入退場が可能です。

日時：第1・第3週 月曜日  
11:30~13:00



4月6日(月)・4月20日(月)・5月18日(月)  
6月1日(月)・6月15日(月)

A	11:30~12:10	からだほぐしストレッチ
B	12:20~13:00	リズムエクササイズ・筋トレ

場所：2階 多目的ホール

定員：なし

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：かさらはら ゆか  
笠原 由加先生

いつまでも元気に軽やかに動ける身体作りを一緒に楽しく行いましょう！

●健康運動指導士

●浦安市中央武道館トレーニングルーム指導員

いけだ いくこ  
池田 伊公子先生

運動と併せて栄養、休養の情報もお伝えしたいと思います。

●健康運動指導士

※内容に合わせてヨガマットやイスを使います。  
※立ち座りや体力が不安な方はイスをご利用ください。

**令和8年4月~申し込み不要の自由参加教室です**