

# 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、前半・後半の入退場が可能です。

日時：1・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)

場所：2階 多目的ホール



定員：自由参加

内容：前半…からだほぐしストレッチ  
後半…リズムエクササイズ・筋トシ

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：<sup>かさほら</sup>笠原 <sup>ゆか</sup>由伽先生（第1月曜日）

●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

<sup>いけだ</sup>池田 <sup>いくこ</sup>伊公子先生（第3月曜日）

●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**