

はっらっ元気アツ教室

《運動強度 ★～★★★》



道具を使わず、気軽にできる運動や、どなたでも楽しめる脳活性化エクササイズなど健康づくりに欠かせない内容を行う**全12回**の教室です。

こんな方に
オススメ!

- ・すこやかな生活のための**健康づくり**をしたい方
- ・自宅でできる運動を学びたい方
- ・**はじめて**運動教室に参加される方

日 時：毎週木曜 | 3時30分～15時

5月7日(木)	6月4日(木)	7月2日(木)
5月14日(木)	6月11日(木)	7月9日(木)
5月21日(木)	6月18日(木)	7月16日(木)
5月28日(木)	6月25日(木)	7月23日(木)

場 所：1階 大広間

内 容：講話・運動

(イスを使った筋トレ・脳トレ・ストレッチ・テキスト解説)

※初回・11回目に体力測定あり

定 員：30名(申込制) 定員を超えた場合は抽選

持 ち 物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

申込期間：4月7日(火)～4月21日(火)

抽選結果は4月24日(金)以降受付前に掲示します。

講 師：横山 聡 (スポーツクラブ ルネサンス浦安支配人)

健康運動指導士、第1種中学校教育免許状(保健体育)

本島 真里 (スポーツクラブルネサンス浦安インストラクター)

介護予防運動指導員、Uセンター講座担当実績あり