

# 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：8月19日(水)、10月14日(水)  
11月25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。