エンジョイ♪筋トレ



運動強度★～★★★
負荷は自分で調整できます

ヨガマットの上で音楽に合わせて全身の筋トレを行います。
筋トレは、日常生活の動作をスムーズに行えることにつながります。どなたでもお気軽にご参加ください。

日　時：

10月　2日(金)　10月16日(金)
11月13日(金)　11月27日(金)
12月　4日(金)　12月18日(金)

①14:35～15:10

②15:20～15:55

※時間入替制で、①と②の内容は同じです。
どちらか片方の時間の参加になります。

場　所：2階　多目的ホール
内　容：自重を使った筋トレ
持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
講　師：吉得　慎太郎 先生

※講座でヨガマットを使用します。
ヨガマットの貸出あり。

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。