

30年度V期
★1・2・3月 ワンコイン教室★

ゆっくり健康体操

フールには入らず、床の上で行う体操教室です。
私生活で使用する筋力の向上を目標としてエクササイズを行います。
運動不足解消や、体力向上したい方にオススメです！
簡単なプログラムなので、初心者の方でも安心してご参加頂けます♪

- 日程 1・2・3月 隔週火曜日
(1月/15・29 2月/5・19 3月/5・19)
- 時間 11:10~11:55
- 対象 16歳以上
- 受講料 1回 500円
- 定員 5名
- 場所 あきる野市民フール
2階観覧席

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・室内履き
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲み物

《あきる野市民フール》 ☎ 042-550-1711
<http://www.tama-spo.com/akiruno/index.html>

