

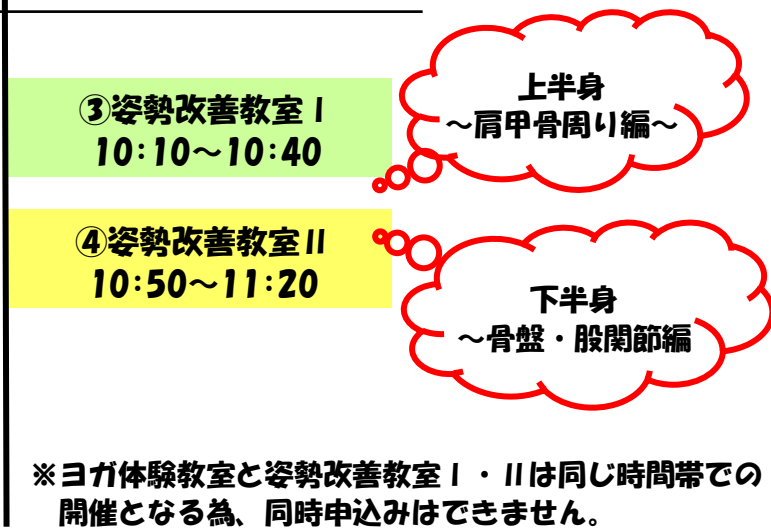
無料教室を4教室開催します!
スポーツの秋!!この機会にぜひご参加ください!!

～教室スケジュール～

< 武道場 >



< 多目的室 >



① ヨガ体験教室

- ◆対象 18歳以上の人
- ◆定員 40名
- ◆持ち物
 - ・運動が出来る服装
 - ・飲み物
 - ・タオル
- ◆内容 座位・立位などの簡単なヨガのポーズ



② エアロビクス体験教室

- ◆対象 18歳以上の人
- ◆定員 20名
- ◆持ち物
 - ・運動が出来る服装
 - ・運動靴
 - ・飲み物
 - ・タオル
- ◆内容 エアロビクス



③ 姿勢改善教室 I

- ◆対象 18歳以上の人
- ◆定員 25名
- ◆持ち物
 - ・運動が出来る服装
 - ・飲み物
 - ・タオル
- ◆内容 上半身 肩甲骨周りのエクササイズなど



④ 姿勢改善教室 II

- ◆対象 18歳以上の人
- ◆定員 25名
- ◆持ち物
 - ・運動が出来る服装
 - ・飲み物
 - ・タオル
- ◆内容 下半身 骨盤・股関節のエクササイズなど



【予約方法】

9月26日(木)午前9時から電話か直接窓口にて受付けます。※各教室定員になり次第締め切ります。
 東部体育館 TEL 054-264-8485 お気軽にお問い合わせください。