

★★★ 北部体育館 7月短期教室 ★★★

身体を動かしに来ませんか？運動して気分をリフレッシュ！

エアロビクス60

7/2(木),9(木),13(月),16(木),
20(月),27(月),30(木)
10:00～11:00
60分間でストレッチ、
エアロビクスを行う教室です。
運動量が豊富！

初級エアロビクス

7/1(水),3(金),8(水),15(水),
17(金),22(水),29(水),31(金)
10:00～11:00
前半ストレッチや
簡単なリズムに合わせて動き、
後半は楽しくエアロビクスを行います。

やさしいヨガ

7/7(火),14(火),21(火),28(火) 10:00～11:00
7/2(木),9(木),16(木),30(木) 13:30～14:30
座位・立位・バランスなどいろいろなポーズに
挑戦してみませんか？



体ほぐし

7/1(水),8(水),15(水),
22(水),29(水)
13:30～14:30
いろいろな運動、座位での
ストレッチ&トレーニングで
身体を整えます。



60歳以上の体操

7/3(金),7(火),10(金),14(火),
17(金),21(火),28(火),31(金)
13:30～14:30
ストレッチ、いろいろな体操、
筋力トレーニングなどを行います。



- 1、対象 18歳以上の健康な人
*「60歳以上の体操」は、60歳以上の健康な人
- 2、受講料 1回 500円
- 3、持ち物 体育館シューズ・運動のできる服装・飲み物
- 4、申込み 当日、北部体育館アリーナ受付にて受講料をお支払いください。
(教室開始5分前までに、受付を済ませてください。ご協力をお願いします。)

※ご来館の際は必ずマスクの着用をお願いします。

問い合わせ 北部体育館 TEL:054-255-6262