

アクティブトレーニング

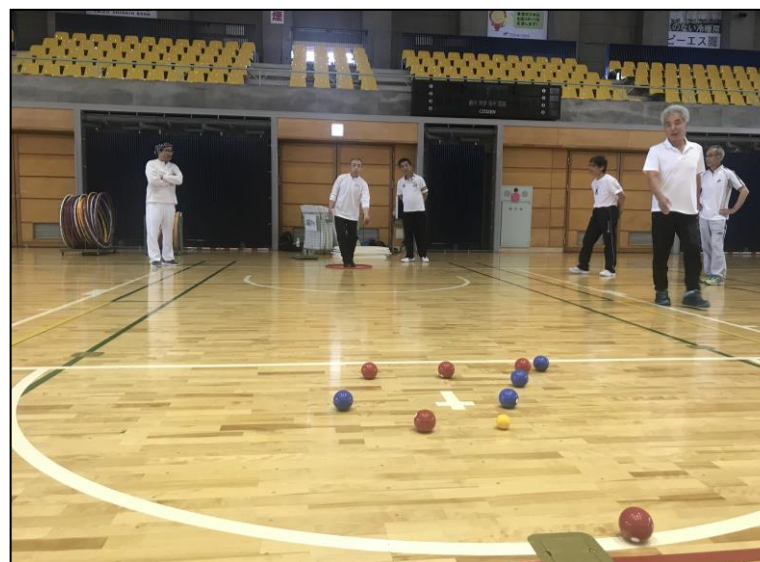
# AT教室

～意識を変えてカラダを変えよう～

最近スポーツをしたのはいつですか？からだを動かす機会は、意識しないとなかなかありません。

週に1回、1時間、仲間と共に様々なスポーツや筋力トレーニングをして汗をかき、若々しいからだを維持しましょう。運動が得意な方、苦手な方、どんな方でも大歓迎です。

※『成人男性体操』が女性も受講可能となり、名称を変えてリニューアルしました。



コース	会場	時間	講師
■水曜コース	総合体育館メイン	10:30～11:30	海老名むつみ

- ◆受講料
- 1期・2期 5,100円 (各12回)    3期 3,200円 (8回)
- ※第1期、第2期は空調設備利用料(300円)が上乗せされています。
- ※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行なってください。