

アクティブトレーニング

A T 教室

～意識を変えてカラダを変えよう～

◎教室紹介

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、仲間と共に卓球やペタンクなど簡単な競技スポーツや筋力トレーニングを楽しみながら、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。

曜日	会場	時間	講師
■水曜日	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 5,400円 (各12回) 3期 3,600円 (8回)
※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。

◆募集 第1期(4～7月)…広報2月号、第2期(9～12月)…広報6月号
第3期(1～3月)…広報11月号
※上記各号の広報やいづに募集案内が掲載されます。申込み方法など内容をご覧ください。

