

# 女性体操

～適度な運動で基礎代謝UP!～

## ◎教室紹介

18歳以上の女性を対象にした教室です。ストレッチや軽スポーツを取り入れ、健康の維持増進を図ります。

運動を通じて仲間づくりや体を動かすことの心地よさを感じ、運動不足の解消とともに心身をリフレッシュするような活動を行います。仲間と一緒に気持ちの良い汗をかきませんか？

コース	会場(シガルドーム)	時間	講師
■火曜コース	メインアリーナ	9:30～10:30	海老名 むつみ
■木曜コース	メインアリーナ	10:30～11:30	松下 英里
■金曜コース	サブアリーナ	13:30～14:30	落合 圭子

◆受講料 第1・2期 4,500円 (各10回) 第3期 3,600円 (8回)

◆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。

※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。

