

# 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。

令和8年度より金曜コースを『**エゴスキュー教室**』に名称変更しました。

| 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  |
| ■エゴスキュー教室 | サブアリーナ     | 13:30～14:30 | 落合 圭子  |

◆受講料 第1期 **4,500 円** (10 回)、夏期(新設) **2,700 円** (6 回)

第2期 **4,500 円** (10 回)、第3期 **3,600 円** (8 回)

◆募集 第1期 … 広報2月号、夏期(新設) … 広報5月号

第2期 … 広報8月号、第3期 … 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。

