

アクティブ体操

～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 第1期 **4,500 円** (10 回)、夏期(新設) **4,500 円** (6 回)
第2期 **4,500 円** (10 回)、第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(4～6月)…広報2月号、夏期(7～9月)…広報5月号
第2期(10～12月)…広報9月号、第3期(1～3月)…広報11月号

※上記各号の広報やいつ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。

