

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	時間			
■火曜コース	総合体育館メイン	9:30～10:30			
■木曜コース	総合体育館メイン	10:30～11:30			
■金曜コース	総合体育館サブ	13:30～14:30			
◆受講料	火・木曜コース	1期 4,300円(10回)	2期 5,100円(12回)	3期 3,200円(8回)	
	金曜コース	1期 4,000円(10回)	2期 4,800円(12回)	3期 3,200円(8回)	

※日程と施設利用の都合により、第1期は10回とさせていただきます。

※総合体育館メインの教室は1期・2期のみ空調設備使用料(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。