

H30.10.23 発行

逢妻スポーツクラブ いきいき健康教室

身体を動かしていますか？ 家から外に出てみましょう！

[内容]：棒ピクス、ソフトエアロビクス、ヨガ、フットセラピー

(外部からお招きしている先生方に指導して頂いています)

身体を動かす楽しさを実感できます！！友達と一緒に参加して下さい。



・ 詳細

| | | | |
|-----|--------------------|------|-------------|
| 主 催 | 逢妻スポーツクラブ | 開催場所 | 西部体育館 2階研修室 |
| 開催日 | 下記日程を参照ください | 開催時間 | 午後3時30分から実施 |
| 参加費 | 会員 500 円／非会員 600 円 | 参加定員 | 各回 22 名 |

開催前に、血圧・体重・体脂肪等測定しておりますので、少し早めにお越し下さい。

・ 日程と内容

| 回数 | 月 日 (曜日) | 種 目 | 講 師 |
|----|---------------|-----------|------|
| 1 | 11 月 24 日 (土) | 棒ピクス | 河合先生 |
| 2 | 12 月 01 日 (土) | 健康体操 | 村田先生 |
| 3 | 12 月 08 日 (土) | ソフトエアロビ | 河合先生 |
| 4 | 12 月 15 日 (土) | リフレッシュ・ヨガ | 高橋先生 |
| 5 | 12 月 22 日 (土) | 棒ピクス | 河合先生 |
| 6 | 01 月 19 日 (土) | リフレッシュ・ヨガ | 高橋先生 |
| 7 | 01 月 26 日 (土) | フットセラピー | 河合先生 |
| 8 | 02 月 02 日 (土) | 健康体操 | 村田先生 |
| 9 | 02 月 09 日 (土) | ソフトエアロビ | 河合先生 |

※ 体験で一度参加してみませんか？

(午後3時より、体育館入口の階段前で受付をしています。)

この件に関するお問い合わせは、逢妻スポーツクラブ (電話：32-7145) まで