

初級体操教室

しっかり汗をかきたい方におすすめな教室です！
音楽に合わせて身体をたくさん動かします。

【実施内容】

- ストレッチ
- とこしゃん体操
- 有酸素運動
キックボクササイズ
エアロビクス
リズム筋力トレーニング
サーキットトレーニング



- | | |
|-------|---|
| 【曜日】 | 毎木曜日 |
| 【時間】 | 9:30～10:45 |
| 【場所】 | 小手指地区体育館 |
| 【持ち物】 | 室内履き、汗拭きタオル
水分補給用の飲み物
バスタオル(あればヨガマット) |

※担当者の体調不良等で急遽、休講となる場合や日程変更等
あることを予めご了承ください

※体調が優れない時は無理せずに、お休みください