

# 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<br>水分補給用の飲み物<br>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