



いきいきフレッシュ体操教室

「いきいきフレッシュ体操教室」は、幅広い年齢層の方が健康のために楽しく運動をする教室です。午前で開催する「元気が出る体操教室」に比べ、筋力トレーニングや有酸素運動を多く取り入れます。脂肪燃焼を意識したり、楽しみながら筋力アップを目指したりして、一人一人の目標・目的に合わせて一緒に運動していきましょう！

☆時間☆ 木曜日 ※午後3時10分～4時30分

☆場所☆ 富岡公民館 2階 ホール または 体育館

☆対象☆ 一般の方



1月	16日・23日・30日
2月	13日・20日・27日
3月	6日・13日・27日

・ 申込みは不要です。直接お越しください。

★持ち物★ 室内用運動靴・水分補給できるもの
汗拭きタオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

- 体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
- 公民館の事情や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。

