

★ 新 教室開講！！

いきいき椅子トレ教室とは？

椅子を使ったサーキットトレーニングやヨガを行います。
短時間で持久能力と筋力を改善できる多様な効果があり、
誰にでもできる簡単な動作で構成されているエクササイズです♪
椅子に座りながら取り組むことができ、体への負担を考慮した
新しい教室です☆体力に自信のない方や運動が苦手な方でも
大丈夫！一緒にいきいき椅子トレを始めましょう！



- 【日 程】 9月28日、10月5・12・19・26日の木曜日 全5回
- 【時 間】 10:00~11:00
- 【場 所】 明石中央体育会館内ラウンジ
- 【対 象】 概ね40歳以上
- 【受講料】 5回2,000円(保険料込)
- 【募集人数】 10名 ※申込多数時抽選
- 【申込期間】 平成29年9月1日(金)~15日(金) 必着
- 【申込方法】 往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号)
又は事業所窓口にて(はがき1枚62円必要)
- 【担 当】 当館スタッフ
- 【問 合 せ】 明石中央体育会館 TEL 078-936-6621
☎674-0053 明石市大久保町松陰1126-47



「どこでも」「だれでも」椅子に座ってできる運動です！
健康づくり、仲間づくりをしませんか？
一緒に楽しく身体を動かしましょう♪

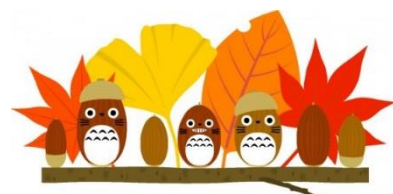
ここから読み取ってね☆



明石中央体育会館

石ヶ谷公園・明石中央体育会館

検索



いきいき椅子トレ教室