

いきいき椅子トレ教室

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。短時間で持久性能力と筋力を改善できる多様の効果があり、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 時] 1月18日、25日、2月1日、8日、15日 木曜日 計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] 2,000円(保険料込)
- [募集人数] 10人 ※申込多数時、抽選
- [申込期間] 平成29年12月15日(金)~平成30年1月8日(月) 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・連絡先)又は事務所窓口にて(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☆
たくさんのお応募お待ちしております!!



明石中央体育会館

明石中央体育会館

検索

