

ストレッチ&有酸素運動

～core fit エクササイズ～



ピラティスで体をととのえ、有酸素運動で筋肉リフレッシュ
リズムに合わせ、楽しく、時には激しく体を動かせるプログラムを実施します。

- 内 容** 🍒 ヨガ・ピラティスなどのストレッチとボクシングなどの動きを取り入れた有酸素運動
- 場 所** 🍒 北島庁舎 7階 大ホール
- 日 程** 🍒 毎月 第2火曜日 13:00～14:00 (1時間)
- 定 員** 🍒 30名 町内在住65歳以上の女性
- 講 師** 🍒 健康運動指導士 吉成 裕子氏
- 準備物** 🍒 ヨガマット・動きやすい服装・水分補給用飲料など
- 申 込** 🍒 3/9(月)～ 下記へお申し込みください

【開催日時】 毎月第2火曜日 13:00～14:00

日		程	
1回目	R8年4月14日	7回目	R8年10月13日
2回目	R8年5月12日	8回目	R8年11月10日
3回目	R8年6月9日	9回目	R8年12月8日
4回目	R8年7月14日	10回目	R9年1月12日
5回目	R8年8月18日	11回目	R9年2月9日
6回目	R8年9月8日	12回目	R9年3月23日

※8月は3週目

※3月は4週目



