

初めての方でも安心!仲間と楽しくやってみよう!!

フィットネス体験講座

5月10日(火)・17日(火)

13:30~14:15(45分)

- ◆開催場所:松茂町第二体育館
- ◆対象者:どなたでもOK!
- ◆定員:12名
- ◆参加費:各200円
- ◆持ち物:動きやすい服装・室内用運動シューズ
マスク着用・水分補給できる物



5月10日(火)

ステップ台を使った ステップエクササイズ

ステップ台を使い、リズムに合わせて、たのしく踏み台昇降。有酸素運動である踏み台昇降を続けることで心肺機能を高め、下半身の筋力を高められますよ♪

5月17日(火)

チェアエクササイズ & ミニボールトレーニング

チェアエクササイズとは、椅子に座ったままでできる有酸素運動。はげしい運動が苦手な人、足腰が動かしにくい人などどんな人にもしやすいエクササイズ。椅子に座って行うため安定性もバッチリ!リズムカルな運動で美しい姿勢づくり、フレイル予防にも効果的!!後半は小さめのボールを使って体幹を鍛えましょう。

◆お申込みについて◆

- ・申込書にご記入のうえ参加費を添えて、松茂町第二体育館窓口にてお申込み下さい。(電話予約も可)
- ・申し込み締め切り日:開催日の2日前まで。ただし先着順で受付のため、定員に達し次第受付を終了いたします。
- ・新型コロナウイルス感染症対策を十分にとって開催いたします。今後の状況により、内容の変更や中止となる

お問い合わせ・お申込み先 松茂町第二体育館 TEL:088-699-1080 (休館日:毎週月曜日)

フィットネス体験講座 参加申込書

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	歳
電話番号		緊急連絡先 (本人以外)	
住所		参加希望日	5月10日 ・ 5月17日

参加費を添えて、松茂町第二体育館までお申込みください。先着順にて受付します。