

代謝アップ体操受講生募集

普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。

※初心者の方も安心してご参加ください。



日時：毎月第3土曜日 10：00～11：30

令和4年4月から1年間開催いたします

会場：センター1階多目的室

講師：健康管理士 宮川 さとみ氏

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル
飲物、汗拭きタオル、動きやすい服装

定員：30名

申込期間：3月3日（木）～3月17日（木）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：3月22日（火）11：00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回4月16日（土）10：00～の講座にお越しください。事前の手続き等はありません。