

代謝アップ体操 12~1月期 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：12、1月の原則第1、2、3月曜日

13:00~14:10 か 14:20~15:30 の2部制

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

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：各**34名**

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※8~9月期及び4~5月期の「代謝アップ体操」受講者も申込可能ですが抽選順位は下がります。

申込期間：11月1日（金）~11月21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：11月26日（火）11:00~ロビーで行います

☆当選された方は、初回（12月2日）の各講座時間にお越しください。
事前の手続き等はありません。