

参加者募集

翠と溪のスポーツ・文化クラブ 10周年企画 シニアフィットネス



ナイスエイジング 有酸素運動



体を大きく動かしたエアロビクスで、楽しくご自身のコンディションを整えませんか。
音楽に合わせた有酸素運動の気持ちのよさをぜひ体験にいらしてください。

【有酸素だけでなく、エアロビクスと筋肉トレーニングを組み合わせたサーキット形式。】

日程

- ① 7月24日(土)
- ② 8月7日(土)
- ③ 8月28日(土)
- ④ 9月4日(土)
- ⑤ 9月18日(土)
- ⑥ 10月2日(土)

※各日 10:40~11:40
(10:20 受付開始)

全6回

定員 30名

.....
都合の良い日だけ
でもOK!

会場

尾山台小学校 体育館

★冷房のある会場です

北側職員通用門よりお入りください

(尾山台地域体育館・尾山台中学校ではありません)

参加費

1回 200円 (保険代含む)

※つり銭のないようにお願いします。

対象者

軽度の運動が可能な方

主治医から運動の制限を受けていない方

持ち物・服装

運動靴、飲み物、汗拭きタオル

マスク、体温調整がしやすく

動きやすい服装

参加方法

申込み不要

直接会場にお越しください。

★希望者が多い場合は抽選となりますので
ご了承ください。

抽選は、開始10分前の10:30に体育館入口
にて実施します。

指導者

三宅 順子 先生

日本女子体育大学付属二階堂ハース
スポーツ専門学校卒業。

現在、スポーツクラブや体育館、イベント会場等
でフィットネスインストラクターとして活躍中。

明るく、楽しく、オリジナリティあふれる教室は多世代
に定評がある。

注意 事項

・参加中の健康管理につきましては、参加される方ご自身において行ってください。

転倒等事故が発生した場合は、保険の範囲外の責任は負いかねますので、ご了承ください。

・必ずご自宅で検温をして、体調チェックを済ませてから、ご参加ください。

問合せ先

☎ 080-7799-3212 翠と溪のスポーツ・文化クラブ事務局 磯田

✉ gv-sports@v02.itscom.net まで