

「頑張らない運動」で若返る!

シニアのための

体調改善コンディショニング

筋肉の緊張を取るエクササイズと軽い筋力トレーニングを組み合わせた運動です。
血流を促し、姿勢を整えて、動きやすい身体づくりを目指します。
軽い有酸素運動も行います!

【日程】 9月20日(金)

10:30~11:30

【携行品】 運動の出来る服装、室内シューズ、飲料水
バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、
ヨガマット(バスタオル可)

【参加料】 1,100円

【場 所】 西部体育館

【定 員】 先着20名

【講 師】 奈良 久美子



(日本コンディショニング協会 コンディショニングインストラクター)

9月6日(金) 10時から受付開始!

受付窓口、電話にて

西部体育館 電話018-828-1180