

らくらく健康体操

【内容】

体力もつきたい！筋力もつきたい！
なんと2つの悩みが一度に解決します♪
エアロで有酸素運動して持久力UP
自重負荷で筋力UP
さらに代謝もあがるはず！！
いいとこ取りのこんな機会は今だけです★
この機会に参加してみるのはいかがでしょうか？

募集要項

日時 : 10月5日(月)～12月14日(月)
計8回
(休館日・祝日を除く)

時間 : 9:00～11:00

場所 : 武道室

定員 : 30名(抽選)

受講料 : 4,000円(税込)

受付期間 : 8/19～8/31 申し込み

9/1～9/2 抽選

9/3～9/4 返送

9/8～9/22 当選者申込期間

※受講料は1回～2回目の開催日にお持ち下さい。

お釣りのないようお願いします。

さわやか健康体操

【内容】

らくらく健康体操に比べ、少しハードな教室になっております。普段、運動不足だと感じている方、運動を始めたいと思っている方は、身体を動かす場、仲間づくりの場として是非ご参加ください。

一緒に汗を流しましょう！

募集要項

日時 : 10月3日(土)～12月12日(土)
計10回

(11/28・12/19,26お休み)

時間 : 9:00～11:00

場所 : 武道室

定員 : 30名(抽選)

受講料 : 5,000円(税込)

受付期間 : 8/19～8/31 申し込み

9/1～9/2 抽選

9/3～9/4 返送

9/8～9/22 当選者申込期間

※受講料は1回～2回目の開催日にお持ち下さい。

お釣りのないようお願いします。