

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者 (株)オーエンス 主催事業

健康リズム体操

馴染みのある曲でソフトに楽しく動きながら、ステップやストレッチなどを取り入れ、体のバランスを整えながら、基礎体力をつくります。

3月**5**日・**12**日・**19**日 午後1時30分～2時40分 70分
毎週月曜日 全3回

2月15日受付開始!!

各回共通：ストレッチ体操・リズム体操

第1回：共通+肩らくらくエクササイズ

第2回：共通+足腰しっかりエクササイズ

第3回：共通+お腹まわりスッキリエクササイズ

場所 佐倉市民体育館内剣道場
講師 河辺幸子 健康運動指導士
料金 3回分 1,500円(保険料を含む)
定員 20名(先着順)
対象 18歳以上(性別問わず)
持ち物 飲み物・動きやすい服装
汗拭きタオル・室内履き

申込期限 2月28日(水)

☆定員に達し次第、終了とさせていただきます。
☆定員に達しない場合、延長いたします。



佐倉市民体育館
Tel.043-486-1041



平成26年度 市民体育館・剣道場での健康リズム体操の様子
※参加者の状況により、運動内容が異なります。