



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 平成31年度第3回主催事業

シェイプアップ・エアロ

12月 2・9・16日 月曜日 (全3回)

午前10時30分～11時40分

☆教室内容☆

全回共通: ストレッチ・エアロビクス・自重での筋力トレーニング

第1回: 目指せ美尻・美脚! お尻と太ももをターゲットにしたトレーニング

第2回: 目指せクビシ! お腹周りをターゲットにしたトレーニング

第3回: 目指せ美姿勢! 体幹部のトレーニングで綺麗な姿勢を目指そう



2018年3月
河辺先生による
健康リズム体操の様子

☆場所☆ 市民体育館 剣道場

☆講師☆ 河辺幸子

健康運動指導士

☆対象☆ 18歳以上(性別問わず)

☆定員☆ 30名(先着順)

☆料金☆ 1,500円(保険料を含む)

☆注意事項☆

医師に運動を止められている方の
参加はご遠慮ください

みんなで楽しく体を
動かしましょう♪

申込期限 11月20日(水曜日)まで

(定員に達し次第終了とさせていただきます)

