

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

健康リズム体操で楽しもう!!

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。

9

月 11日・18日・25日

午後1時30分～2時40分 70分

毎週木曜日 全3回

8月1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・室内履き



佐倉市民体育館
tel.043-486-1041

申込期限 9月1日(月)

☆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。



「埼玉県東松山市市民健康増進センター」指定管理者(株)オーエンス 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。