

6/23～29

教室イベントweek

貯筋運動

6月23日(火)

13:10～14:00〔50分〕

ベーシックな動きを椅子を使ってゆっくり行います。どなたでもご参加いただけます。

参加費800円／定員20名
講師:HIKARU

セルフケア体操

6月23日(火)

14:05～14:55〔50分〕

ボールを使いストレッチ・ヨガ・ピラティスや遊びなど、体を整えながら筋トレします。シューズは不要。素足か滑らない靴でrご参加ください。

参加費800円／定員20名
講師:HIKARU

ソフトエアロビクス

<体験会>

6月26日(金)

13:15～14:45〔90分〕

リズムに乗ってステップを踏む有酸素運動に加えてやさしい筋トレ・ストレッチ取り入れて脂肪燃焼・体力の維持増進&心と体のリフレッシュを目指すクラスです。

参加費1000円／定員16名
講師:宮崎輝美

リラックス キャンドルヨガ

6月26日(金)

19:00～20:00〔60分〕

暑さに慣れず疲れやすい身体をゆったりとストレッチしてリラックスするクラスです。

参加費800円／定員20名
講師:戸井田ノリシゲ

【申込】各教室実施日の1週間前からお申し込み開始します。電話もしくは窓口でお申し込みください。

申込先着順です。(キャンセル待ちも受け付けます)

【対象】区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く)

※全教室『長寿応援ポイント』対象です。



<申込・問い合わせ>

高円寺みんなの体育館

☎03-3312-0313

※全教室「長寿応援ポイント」対象