

9/24(木)~29(火) 教室イベントweek

※全教室「長寿応援ポイント」対象

『秋の教室を一步先取り!』

やさしいヨガ 体験教室

9月24日(木)
11:15 ~ 12:45 [90分]

ヨガの基本を学びながら
夏の疲れを癒しましょう。
身体が硬いと感じている方も
お気軽にご参加ください。

参加費1,000円/定員20名
講師:石丸あかね

ソフトエアロビクス 体験会

9月25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・ストレッチを取り入れ
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1,000円/定員16名
講師:宮崎輝美

貯筋運動

9月29日(火)
13:10~14:00 [50分]

ボールとマットを使いながら
足指から全身まで動かして
フレイル予防をしましょう。
サーキットトレーニングも
行います。

参加費800円/定員20名
講師:HIKARU

セルフケア体操

9月29日(火)
14:10~15:00 [50分]

立位でストレッチ・ダンベルで
筋トレ、有酸素運動では全身を
動かします。
基礎代謝量をアップして
太りにくい体質になりましょう

参加費800円/定員20名
講師:HIKARU

【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。

【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