

シニア向け健康エクササイズ教室

リズムエクササイズ教室

～楽しく運動をして心と身体を元気に！！～

日 時 : 10月1・15日、11月5・19日、12月3・17日

1月7・21日、2月4・18日、3月4・18日

全12回(木曜日) シニア:13:15～ リズム:14:30～15:30

場 所 : 名取市民体育館 武道場(2階)

対 象 : 名取市内に在住または勤務・通学している人で、男女や年齢は問いません。

定 員 : 各30名

参 加 料 : 各3,500円

講 師 : 高橋もゆる氏(信用堂スポーツ企画 代表)

内 容 : シニア➡ストレッチ、リズム体操(有酸素運動)、筋力トレーニング等

リズム➡エアロビ、リズム体操(有酸素運動)、筋力トレーニング等

持 ち 物 : 汗拭きタオル、飲料水、室内履きシューズ(リズムのみ)、運動できる服装

ヨガマットまたは大きめのバスタオル(ヨガマット無料貸出あり)

問 い 合 わ せ : 名取市体育協会事務局(名取市民体育館内)

