

女性体操

～適度な運動で基礎代謝UP!～

コース	時間	講師
■火曜コース	11:00～12:00	海老名 むつみ
■木曜コース	9:30～10:30	松下 英里
■金曜コース	13:30～14:30	落合 圭子

◆会場 火曜コース・金曜コースは焼津体育館、木曜コースは大井川体育館

◆受講料 1期（4月～7月）・2期（9月～12月） 4,200円（各12回）

◎教室紹介

女性を対象の教室です。ストレッチや軽スポーツなどを取り入れ、健康の維持増進を図ります。運動を通じて仲間づくりや体を動かすことの心地よさを感じ、運動不足の解消とともに心身をリフレッシュするような活動を行います。仲間と一緒に気持ちの良い汗をかきませんか？



※ 4月から12月までの間、総合体育館（シーガルドーム）改修工事に伴い、一部の教室の会場・時間が変更されています。ご確認ください。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

※ 1月からは前年度と同様の会場・時間となります。1月からの教室内容は11月ごろ掲載します。