

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

◆会場 総合体育館（火曜・木曜コースはメインアリーナ、金曜コースはサブアリーナ）

◆受講料	火・木曜コース	1期・2期	5,100円（各12回）	3期	3,200円（8回）
	金曜コース	1期・2期	4,800円（各12回）	3期	3,200円（8回）

※消費税増税にともない、受講料が値上げされました。

※メインアリーナの教室は空調設備使用料が上乗せされています。

◎教室紹介

18歳以上の女性を対象にした教室です。ストレッチや軽スポーツを取り入れ、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？

