

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
■水曜夜間コース	19:30～20:30	大石 喬子
■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・木曜コース・水曜夜間コースは総合体育館、金曜コースは焼津体育館

◆受講料 1期・2期 4,200円（各12回） 3期 2,800円（8回）

◎教室紹介

女性が対象の教室です。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？

