

平成30年度12月 エンジョイ♪トレーニング予定表

【エンジョイ♪トレーニング】 土曜日(月2~4回実施) 11:30~12:30

12月	プログラム名	担当者	内容・準備物
8日	音楽に合わせて♪ エアロビクス	小川	内容:音楽に合わせて楽しく動いていきます!簡単なステップを行うので、初めての方でも安心してご参加いただけます! 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物、室内用シューズ
15日	ストレッチポールで コンディショニング	河邊	内容:円柱状のツールを使って姿勢を「元あるべき状態」に戻し、美しい姿勢をキープしましょう。筋膜リリースも行います。 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物、室内用シューズは必要ありません。
22日	バランスボールで 全身運動	松浦	内容:基本的なバランスボールの乗り方や使用方法などをお伝えします。バランスボールを使い、体幹のトレーニングを行います。体幹を鍛えて怪我予防にも繋がります。 準備物:運動できる服装、タオル、室内用シューズ、飲み物

★エンジョイ♪トレーニング教室 定員と参加受付方法について★

○受付・申込方法

当日の11:00より受付開始。1階受付窓口に受付名簿を設置しますので、お名前をご記入下さい。

※受付は先着順で行い、定員になり次第終了となります。

※初めてエンジョイ♪トレーニングに参加される方は、申込書記入が必要となりますので、事務所までお越しください。

○場 所 : 健康体力相談室(トレーニング室横のお部屋)

○参加料 : 1回500円

○対 象 : 18歳以上

○定 員 : 各20名(先着順)