

# 平成30年度2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**

2月	プログラム名	担当者	内容・準備物
2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することもねらいます。教室の前後で姿勢の違いを感じましょう♪ 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
9日	バランスボールで 体幹トレーニング	税所	内容:バランスボールを使って体幹トレーニングを行います。ボールに乗ってバランスをとることで自然と体幹を鍛えることができるため、楽しみながら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
16日	かんたん エアロビクス	小川	内容:初心者の方を対象に、簡単なステップのエアロビクスを行います!音楽に合わせて楽しく動いていきましょう! 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物、室内用シューズ
23日	ストレッチポールで コンディショニング	松浦	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することもねらいます。教室の前後で姿勢の違いを感じましょう♪ 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

★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)