

# 2019年度7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) 11:15~12:15**

7月	プログラム名	担当者	内容・準備物
13日	チューブトレーニング	松 浦	内容:肩や腕の筋力強化をしたい方・激しい運動はできないけれど筋力をつけたい方にオススメです♪ 準備物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物
20日	ベーシックピラティス	渋谷	内容:心身のバランスを整え、呼吸に意識を向けながら体を鍛えるエクササイズです。皆さんと一緒にきれいな姿勢を作りましょう! 準備物:運動できる服装、タオル、飲み物、室内シューズは必要ありません。
27日	かんたん エアロビクス	小 川	内容:音楽に合わせて、簡単なステップから始めていきます!初めての方でも楽しく汗を流すことができますよ♪ 準備物:運動できる服装、室内用シューズ、タオル、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10:45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)