

■木曜ストレッチ

参加料 3,000円 講師：河崎・井上・斉藤 (各回2人)

ストレッチ(伸ばす)やウォーキング、ダンベル体操などを取り入れ、運動を無理なく継続して行う習慣作りを目的とした教室です。運動不足解消・肩こり・腰痛・膝痛などの改善に対応した運動を行います。

初めて運動教室に通われる方にオススメです。

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・木曜日 回 数：10回

時 間・・・【午後コース】 午後1時30分～3時00分

定 員・・・190人 *定員を超えた場合は、抽選となります。



	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	13	27				2/15～2/28
	5月	18	25				
	6月	1	8	15	22	29	
	7月	6					
第2期	9月	14	21	28			8/1～8/15
	10月	12					
	11月	2	9	16			
	12月	7	14	21			
第3期	1月	18	25				11/1～11/15
	2月	1	8	15	22		
	3月	1	8	15	22		

〈持ち物〉

- ・動きやすい服装（ジャージ等） ・シューズ
- ・汗拭き用タオル ・飲み物（水分補給）
- ・ダンベル（無ければペットボトル500ml×2本）
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）