

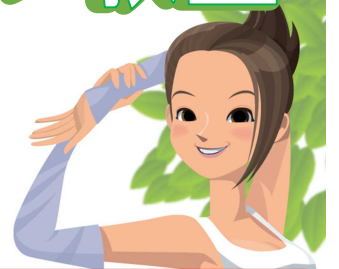
参加無料

令和2年度

第4回

ゆるっとシェイプアップ教室 のお知らせ

未経験者大歓迎



今年度から、昨年度まで教室を実施していました **ICT フィットネス** と融合した **ゆるっとシェイプアップ教室** が始まり、全8回を実施します。

プロによる安心のフィットネスサポート第4回目は、カラダづくり応用編となります。内容につきましては、前回までの基本編に引き続き個別処方、集団レッスンをを行います。レッスン前も、体組成、血圧等をチェックし、効率良くシェイプアップしながら体のバランスを知ることができる内容となっております。

皆様の御参加をお待ちしております。

日時 令和2年10月27日（火）

○個別処方 午後6時～6時30分（※希望者は事前にご連絡下さい。）

○集団レッスン 午後6時30分～午後8時

場所 スポーツセンター 柔剣道場・会議室

対象者 誰でも参加自由（一般町民の方）

運動習慣が無い方で運動されたい方

肥満を解消されたい方

講師 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット インストラクター

内容 個別処方・集団レッスン

（運動前に血圧、体組成測定、体力テストを行う。）

今回のプログラム 【カラダづくり応用編】

10月：骨格リセット「ヨガエクササイズ」：ゆがみを治して、
骨格を整え、心も体も正常に機能させましょう！

持ち物 運動しやすい服装・上靴・タオル・飲み物等

【問い合わせ先】 滝上町教育委員会社会教育係
TEL29-2111（内線264）



主催：滝上町・滝上町教育委員会
共催：NPO 法人滝上町スポーツ協会

※発熱、咳などの風邪症状がある方、体調不良の方は参加を自粛して下さい。
またマスクを着用して下さい。
※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。
※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承下さい。