

参加無料

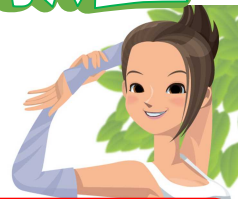
令和2年度

第8回

ゆるっとシェイプアップ教室

未経験者大歓迎

のお知らせ



今年度から 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回中今回が今年度最後となります。内容は、モニターを使用しているオンラインでインストラクターの指導による集団レッスンをを行います。

レッスン前、体組成計、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、気軽に参加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3年3月30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

(運動前に血圧測定、体力テストを行います。)

今回のプログラム 【カラダづくり応用編】

3月:自宅できる「ヨガストレッチ」「ヨガエクササイズ」

:日常生活の中で「プラス10分」できるヨガエクササイズをマスターする。

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 263)



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。