

※コロナウイルス感染拡大防止の為、毎回検温結果を伺いますので、**ご自宅で検温をお願いします。**

咳や発熱、味覚異常等、感染が疑われる症状がある方は、参加自粛をお願い致します。

当日参加型

めざそう! ~動きやすい身体づくり~

楽しくムーブメント トレーニング

※事前予約不要でお気軽にいつでもご参加いただける、1日300円の教室です
何歳になっても動けるカラダを目指しませんか? 関節の可動性を高め、インナーユニットを鍛え、疲れにくく動きやすいカラダを一緒に作っていきましょう!

月 曜

6月 ▶ 6日・20日

7月 ▶ 4日・25日

14:00 ~ 14:30

※都合により変更となる場合がございます

町民体育館
インストラクター
吉田 紗季



■ 資格 ■

健康運動実践指導者
健康運動指導士
NESTA PFT
整体ボディケアセラピスト

参加費

1回(1日) 300円

(教室実施日 レジにて支払い)

場 所

- ・いずみ総合公園町民体育館
アリーナ
- ・ランニングトラック
- ・選手控室等

メ ニュー

- ・モビリティエクササイズ
(関節の可動性向上)
- ・ストレッチ
- ・身体の安定性をつくるトレーニング
(コアコンディショニング)
- ・ウォーキング 等

定 員

当日先着 15名

事前の登録や予約は必要ございません
レッスン開始 30分前からの先着順となります

※レッスン開始5分前に受付は締め切ります
※定員を超えた場合お断りをする場合がございます

持 物

- ・ヨガマット
- ・運動に適した服装と運動靴
- ・飲料・タオル等各自ご用意ください

主 催 (公財)大泉町スポーツ文化振興事業団

問合せ 町民体育館大泉町仙石 3-22-1 (0276-63-5250)