

# 初心者のための体操教室

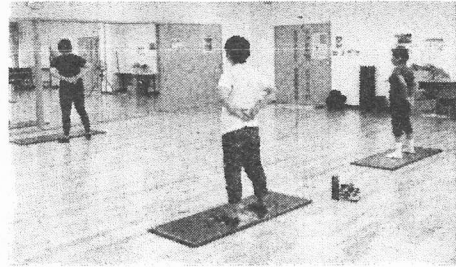
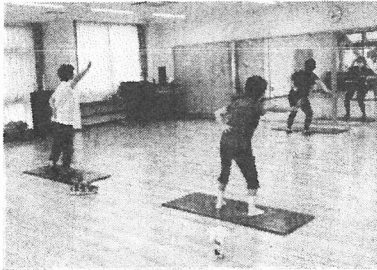
回覧

音楽に合わせてながら、簡単なリズム体操で楽しく全身を動かしていきます。

筋力トレーニングで引き締めて、ストレッチで全身をほぐしていきます☆

筋力アップ・体力向上・リフレッシュに効果的なエクササイズです☆

初めての方でも全身の血流を良くし基礎代謝をアップしましょう☆



- 日程：①9月29日(金)  
②10月6日(金)  
③10月13日(金)  
④10月20日(金)  
⑤10月27日(金) 全5回

時間：18:30-20:00

場所：裾野市福祉保健会館 健康ホール

持ち物：運動が行える服装、タオル、飲み物

参加費：無料

対象者：市内に住民登録のある20歳以上の方  
過去に健康推進課主催の運動教室に参加したことのない方

定員：先着20名

申込期間：9月8日(金)～9月27日(水)

## ★担当インストラクター紹介★

### 細谷 悦代 先生

裾野市民体育館にて、  
火曜日・自由教室の「ボクシングシェイプ」「カラダ☆リセット」担当



ご参加お待ちしております！