

みんな楽しく、 ラクラク健康エクササイズ!



新登場!!

ゴムの張力で**身体に負担をかけず**に運動出来る新しく導入したドイツ製の筋トレマシン「**ボディスパイダー**」や、「**運動グッズ**」を使い、みんなで行う筋力トレーニングです。音楽のリズムに合わせてたり、コミュニケーションをとりながら**楽しく筋トレやストレッチ**を行います。



負荷が軽いので
高齢者の方に
オススメです!

6/18に
無料体験会
を開催。
窓口にて随時
受付中!

筋力・関節トレーニングして楽しく取り組める
「ボディスパイダー」新導入!
ゴムの張力で身体に負担をかけずに
運動できる新しく導入したドイツ製の筋トレマシン

7/2, 9, 16, 30 (毎週火曜日)

時間 14:00 ~ 15:30

定員 24名

場所 多目的室

室内シューズ、

参加費 1,000円(全4回)

持ち物 動きやすい服装、

講師 吉川清美・吉田悦子

飲み物、タオル

タイムスケジュール

14:00 ~ 14:15	ウォーミングアップ ストレッチ
14:15 ~ 14:30	全身運動
14:40 ~ 15:10 (①と②を15分交代)	①ボディスパイダー 基本運動・音楽運動 ②運動グッズ 部位別トレーニング
15:20 ~ 15:30	整理運動ストレッチ

アスカル幸手

(幸手市民文化体育館)

<http://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/athcul/>

●お問合せ●

0480-48-0048

※電話でのお申込みは不可となります

主催者: 指定管理者 NEM/NTTファシリティーズ共同事業体