

# 代謝アップ体操 4,5月期 受講生募集

普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。

※初心者の方も安心してご参加ください。



日時：4月、5月の第1、2、3月曜日

13:00~14:20 か 14:30~15:50 の2部制

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

講師：健康管理士 宮川 さとみ氏

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル、飲物  
汗拭きタオル、動きやすい服装

定員：各 **30名**

※申込多数の場合は全ての方を対象に抽選いたします

申込期間：3月6日（月）～3月24日（金）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：3月28日（火）11:00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回4月3日（月）の各講座時間にお越しください。  
事前の手続き等はありません。