

# 代謝アップ体操 8~9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：8、9月の月曜日（全6回）

13：00~14：10か14：20~15：30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

※全6回参加可能な方

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※4~5月期の「代謝アップ体操」受講者も申込可能ですが抽選順位は下がります。

申込期間：7月1日（月）~7月19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：7月25日（木）11：00~ロビーで行います

☆当選された方は、初回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。