

7月よいスタート!

わくわく健康体操

最近運動不足になっていませんか?



体力低下、筋力低下を防ぐため

一緒に楽しく身体を動かしましょう!

皆さま、是非ご参加ください♪

初心者の方も大歓迎です!
一緒になって良い汗をかきましょう。



教室メニュー(45分間)

- ・準備体操
- ・頭の体操
- ・ウォーキング
- ・レクリエーション運動
(ゲーム感覚で運動します。)
- ・ストレッチ 等々

日時: 毎週金曜日 14:00~14:45 (祝日除)

会場: 新潟市西川体育センター

対象: どなたでも

費用: 1回100円(保険代)

持物: 動きやすい服装 / 屋内用運動靴 / 汗拭きタオル /
水分補給用の飲物等