

# 姿勢が整う有酸素運動

有酸素運動や体幹を中心とした姿勢を保持する筋肉をトレーニングしていきます。姿勢を整えると、見た目年齢の若返りだけでなく自律神経も整うので、ストレス解消や免疫力が向上します。

気付いた今から老若男女問わず、健康寿命を延ばしていきましょう！

## 日程(金曜日・全10回)

- |         |         |
|---------|---------|
| ① 4月12日 | ⑥ 5月24日 |
| ② 4月19日 | ⑦ 5月31日 |
| ③ 4月26日 | ⑧ 6月7日  |
| ④ 5月10日 | ⑨ 6月14日 |
| ⑤ 5月17日 | ⑩ 6月21日 |

## 教室について

- |     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 19:45～20:45 |
| 講師  | 吉田 寛子 先生    |
| 定員  | 30名         |
| 受講料 | 5,500 円     |

※空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

**申込日: 令和6年3月15日(金) 19:15～19:30**

※19:15～19:30に整理券を配布、19:30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(3/14必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

