

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 1月17日 | ⑥ 2月21日 |
| ② 1月24日 | ⑦ 2月28日 |
| ③ 1月31日 | ⑧ 3月7日 |
| ④ 2月7日 | ⑨ 3月14日 |
| ⑤ 2月14日 | ⑩ 3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 |

申込日：令和6年12月13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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。（12/12必着）

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

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

