動いて元気に！

ボディメイク体操教室

参加者募集



有酸素運動＆筋力アップトレーニングで健康づくり！



音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、
体力向上・筋力アップ・健康維持を目指します。
初心者の方も大歓迎！ぜひお気軽にご参加ください。

開催日時

月曜日　10:30～11:30（全13回）

12月	1月	2月	3月
7日・14日・21日	4日・18日・25日	1日・8日・15日・22日	1日・8日・15日

会場

SAGAプラザ（ボクシング場）

参加費

13,000円（全13回）
※別途、トレーニング用具代500円程度が必要です。

レッスン内容

リズムウォーク（エアロビクスタイプ）



音楽に合わせて全身を動かし、楽しく有酸素運動を行います。

筋力トレーニング（チューブ運動）



チューブを使って無理なく筋力を高め、引き締まった身体づくりを目指します。

ストレッチ



身体をゆっくりほぐし、柔軟性の向上と疲労回復を図ります。

こんな方におすすめ！

- ☑ 運動不足を解消したい方
- ☑ 体力・筋力を維持向上したい方
- ☑ 健康づくりを始めたい方
- ☑ 仲間と楽しく運動したい方
- ☑ 初心者の方



持ち物

- ☑ 動きやすい服装
- ☑ 室内シューズ
- ☑ タオル
- ☑ 飲み物



お問い合わせ

SAGAプラザ
TEL 0952-32-2131
お気軽にお問い合わせください。
皆さまのご参加をお待ちしています。

楽しく動いて、健康な身体づくりを始めましょう！

主催：SAGAプラザ