

6月より新設予定！

いきいき健康

チェア一体操教室 体験会



椅子に座った姿勢での運動を基本とし、ウェーブストレッチリングを用いて身体を伸ばす・ほぐす体操、関節を動かしやすい体操、スモールボール・チューブを用いての筋力トレーニングなどを行います。また、自分の力で椅子から立ち上がるトレーニングも行います。

日時： 第1回 4月26日(木)11時30分～12時30分
第2回 5月17日(木)11時30分～12時30分

場所： コープ健康スポーツクラブ1階体育館

参加費： 540円(税込)

担当： 鈴木 優美

※体験会当日は動きやすい服装と飲み物、タオルなどをご持参ください。

ご参加お待ちしております♪