

10年後も軽やかな体で過ごすために



参加者募集中

ストレッチや筋トレを楽しく♪ 健康づくり♪

# フィットネス

## 毎週 **火** 曜日

### 10:00～11:00



こんな方におすすめ!

- ◆ 体力や筋力の低下が気になってきた
- ◆ 運動を始めたけれど、何から始めたらいいかわからない
- ◆ 「重い・だるい」をリセットする習慣をつけたい

**場所** 野球場会議室  
ミニトレッキングコース

**参加費** ¥500/1回

**参加・受付方法**

**定員** 10名 (先着順)

開始15分前に野球場事務所にて先着順に受付します。  
定員に達し次第受付終了となります。

**準備物** 動きやすい服装、飲み物

※個人情報、当事業の実施運営に限定し、その目的以外に使用せず、第三者に提供しません。

### 内容

60分の中で...



ストレッチポールを使って  
体をほぐす・整える

ストレッチで  
凝り固まった筋肉を伸ばします  
自律神経も整いますよ～



### 筋力トレーニング

筋力に自信のない方でも大丈夫!  
無理のない強度で行います



日によって

・ノルディックウォーキング  
(有酸素運動)



・リズムトレーニング

・頭と体を同時に鍛える運動  
etc...



お問合せ 熊本県営八代運動公園

☎ 0965-37-0006

公式Instagram

✉ yatsushiro\_park@kspa.or.jp FAX 0965-37-1225 地球 www.kspa.or.jp/yatsushiro/

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

KSPA

