

健康元気アップ教室

元気なカラダつくりましょう！！



3月3日(金)

○カンタン筋力トレーニング

道具を使わない簡単な筋力トレーニング・体幹トレーニングを行います 一部トレーニングチューブを使うメニューもあります

○かんたんストレッチ

カラダのケアの1つ！ケガ防止やリラックス効果のある簡単なストレッチ



3月10日(金)

○簡単リズム運動LaLaLaサーキットライト

椅子に座って有酸素運動や脳トレ、筋力トレーニングを合わせた簡単なリズム運動です

○椅子を使ったストレッチ

椅子に座ったまま全身ストレッチで柔軟性UP！疲労回復、リラックス効果も期待できる

3月17日(金)

○バランスボール

バランスボールに座って、カラダのバランスを養い誰でも簡単にできる運動です

○かんたんストレッチ

カラダのケアの1つ！ケガ防止やリラックス効果のある簡単にできるストレッチ



3月24日(金)

○簡単リズム運動LaLaLaサーキットライト

椅子に座って有酸素運動や脳トレ、筋力トレーニングを合わせた簡単なリズム運動です

○椅子を使ったストレッチ

椅子に座ったまま全身ストレッチで柔軟性UP！疲労回復、リラックス効果も期待できる

31日(金)はお休みです！

【場 所】 由利本荘市総合体育館 会議室・ミーティングルーム

【日 時】 毎週金曜日 月4回 14:00～15:00

※前日までお申込みください！

【対 象】 一般

【定 員】 10名

【料 金】 1回500円



由利本荘市総合体育館

TEL.0184-62-0500

〒018-0711 由利本荘市岩谷町字西越62番地
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7764>

●営業時間 9:00～21:00
 (受付20:00×)

●休館日 第2・4月曜(祝日の場合、翌火曜)
 年末年始12/28～1/3