

スローエアロビック & リラクゼーション エクササイズ

初心者の方でも
気軽に参加できる
プログラムです

スローエアロビック

「軽運動」と言われる体に負担をかけることなく、筋肉や関節を緩めホカホカと体を温める運動です。楽なペースで息を吸ったり吐いたりしながら、ゆったりと体幹を前後左右に伸ばしたり、ひねったりすることで、体と心をほぐしていきます。

リラクゼーション エクササイズ

小さいボールを使い ゆったり気持ち良く リラックスしながら「ほぐす」「伸ばす」「整える」の3つの刺激を体にかけてエクササイズしていきます。

日時

12/20

20:00 ~ 21:00

水

すっきりリフレッシュタイム

場所

宮津市民体育館 剣道場

料金

会員 300 円、非会員 700 円

定員

30 名

講師

大泉 珠希 氏 (健康運動実践指導者)

持ち物

動きやすく暖かい服装(上着、手袋など)



スローエアロビック
SLOW AEROBIC

スローエアロビック・リラクゼーションエクササイズ 参加申込用紙

ふりがな	男・女	住所 〒
氏名		TEL ()

会員番号 _____

※会員の方は住所、TEL の記入は不要です

お問い合わせはRAINBOW事務局まで **0772-22-2607**