



◎土曜日

第 1 週・・・ひまわり 10:00～11:00 無料

体幹ストレッチと下肢筋力のトレーニング

“美しい姿勢と転倒予防を目的に。年齢は問いません。
ご自分のペースでやっていただきます”

第 3 週・・・あおぞら 3 階 13:30～15:00 無料

体幹ストレッチと下肢筋力のトレーニング

+頭の体操（日常英会話の 1 フレーズレッスン）

“時間があれば、セラバンドを使った上肢筋肉トレーニングやエアロ
ビクスもおこないます。定期的にロコモチェックも実施中。”

第 4 週・・・ひまわり貯筋体操 10:00～12:00 無料

セラバンドを使つての筋力運動とストレッチ。

※第 3 土曜に実施する場合があります（その際はあおぞら 3 階）。

最初の参加の場合は電話で確認を。2 回目以降は教室で確認ください。



◎木曜日

第 4 週・・・あおぞら 3 階 13:30～14:30 ￥500※

ヒノキの棒を使つてのストレッチ・筋トレ・エアロビクス
専門のコーチがレッスンします。若い方から中高年の方ま
で楽しくトレーニングできます。※組合員以外は 700 円。



上記のお問合せは、田村又は杉本迄（330-0808）