



いきいきフレッシュ体操教室

「いきいきフレッシュ体操教室」は、幅広い年齢層の方が健康のために楽しく運動をする教室です。午前で開催する「元気になる体操教室」に比べ、筋力トレーニングや有酸素運動を多く取り入れます。脂肪燃焼を意識したり、楽しみながら筋力アップを目指したりして、一人一人の目標・目的に合わせて一緒に運動していきましょう！

☆時間☆ 木曜日 ※午後3時10分～4時30分

☆場所☆ 富岡公民館 2階 ホール または 体育館

☆対象☆ 一般の方



9月	5日・12日・19日・26日
10月	3日・10日・17日・31日 (24日お休み) 10月24日は市民体育館にて『第16回とこしゃんまつり』の開催が予定されております。ぜひご参加ください。詳しくは後日お知らせします。
11月	7日・14日・21日・28日
12月	5日・12日・19日

・ 申込みは不要です。直接お越しください。

★持ち物★ 室内用運動靴・水分補給できるもの
汗拭きタオル・大きめのバスタオル又はヨガマット

- 体調の悪い時、または台風や雪など行き帰りに危険を伴う悪天候時は無理せずに。
- 公民館の事情や指導者の急な体調不良の場合は休講になります。ご了承ください。

