

★おにスポフィットネス★

若草集いセンター（毎週火曜日） 労働福祉センター（毎週木曜日）

3月12日(月)～4月8日(日)まで全ての教室がお休みになります！

3月1日(木)

椅子	腰痛解消いす体操
有酸素	エアロビクス ～振付①～
筋トレ	上半身 背中美人

3月6日(火)・3月8日(木)

椅子	代謝UPいす体操
有酸素	エアロビクス～振付を完成させよう～
筋トレ	下半身 ヒップアップ

4月10日(火)・4月12日(木)

椅子	いすヨガ～身体をすみずみ感じてみよう～
有酸素	リズムビクス 楽しくおどろう
筋トレ	体幹

4月17日(火)・4月19日(木)

椅子	脳トレいす体操
有酸素	リズムビクス 気持ちよく汗をかこう
筋トレ	体幹

4月24日(火)・4月26日(木)

椅子	肩こり解消いす体操
有酸素	エアロビクス
筋トレ	すっきり体操

- ◆椅子体操 10:00～10:40 (40)
- ◆有酸素運動 10:45～11:15 (30)
- ◆筋トレ 11:20～12:00 (40)
- ◆1コマ250円（おにスポチケット1枚）
※4月より1コマ500円になります！
- ◆持ち物 運動靴 飲み物 汗拭きタオル

NPO法人おにスポ

担当：磯田 ☎090-9529-1765