

フィールド健康教室

どんな講座？

講座の目的

筋力アップ・柔軟性向上・関節痛予防

健康フィールド(屋内)を使い、芝生でのウォーキング、TRX®トレーニング(筋力運動)、ストレッチを行う講座です。

・ 対象者 町内在住・在勤者優先・定員 18名(先着順)

日程

4月11日・25日 5月16日・30日 6月13日・27日
木曜日 全6回

時間

午後2時00分から3時00分

会場

健康フィールド(屋内)

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)



受付開始
3/30(土)
9:00~