

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 ・定員 19名(先着順)

日 程

4月10日・24日 5月8日・22日 6月12日・26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
3/8(土)
9:00～

