



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	4日・11日・18日・25日
10月	2日・16日・30日 (23日お休み) 10月23日は市民体育館にて『第17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	6日・13日・27日
12月	4日・11日・25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

