

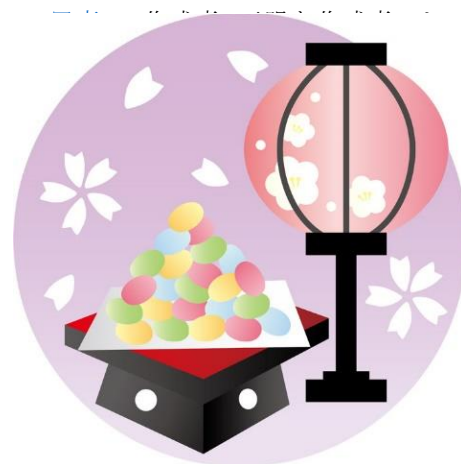
4 月度

カラダにいいクラス♪

4 / 2 (火)

**ラダートレーニング
で転倒予防！！**

ラダー（はしごみたいな形）を使って、俊敏性・瞬発力・脚の筋肉を鍛えていきます！転倒予防にもなるので、興味のある方は参加してみてくださいね (^_^)／



4 / 1 6 (火)

**チューブトレ♪
“ 上半身 編 ”**

ラバーチューブを使って、上半身を中心に運動していきます♪気になる二の腕、その他、鍛えていきます！興味のある方は、是非、ご参加を
＼(^o^)／

時 間：第 1・3 火曜日 11:00～11:45

参加料：1 回 ¥550 定員：10 名

※券売機で『からだにいいクラス』のチケットを購入して受付までお持ちください。