

4月 成人イベント

日	月	火	水	木	金	土
				1 やさしいIST 13:30~14:30	2	3
4 ウォーキング 11:00~12:00	5 休館日	6 チェアEX 19:00~20:00	7	8 エアロビ 11:00~12:00	9 ヨガ 13:30~14:30	10 エアロビ 19:00~20:00
11	12 休館日	13	14 バランスボール 11:00~12:00	15 やさしいIST 13:30~14:30	16	17
18	19 休館日	20 チェアEX 19:00~20:00	21	22 エアロビ 11:00~12:00	23 ヨガ 13:30~14:30	24 エアロビ 19:00~20:00
25	26 休館日	27	28 バランスボール 11:00~12:00	29	30	

【4月イベント詳細】

チェアエクササイズ 日程：6、20日(火)

＜内容＞

椅子に座りながらのエクササイズ！
有酸素運動・筋トレ・ストレッチ全種類コンプリート！

バランスボール
日程：14、28日(水)

＜内容＞

バランスボールを使って、筋力と体幹を鍛えます！

やさしいIST 日程：1、15日(木)

＜内容＞

ストレッチをメインに身体のコンディションを整えたい方。
自宅でも簡単に椅子なども使いながら。

簡単エアロビクス
日程：8、22日(木) 10、24日(土)

＜内容＞

エアロビクスのステップを組み合わせ、リズミカルに体を動かします！

ヨガ 日程：9、23日(金)

＜内容＞

初ヨガの方、熟練者の方！
心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを今…

ウォーキング 日程：4日(日)

＜内容＞

基本の歩き方や、姿勢を確認しながら、楽しく歩いていきます！

