

説明付き音楽で楽しく続く、自治体×専門家の新プログラム

女性のためのリズムフィットネス教室

レッスン
無料

講師

城寶 佳也先生
(健康運動指導士)

＼レッスンと自宅で効果UP／
講師によるレッスンとあわせて、
自宅で効果的に運動ができるよう
動画を視聴できます！
筋トレとストレッチの要素がつま
った体操です。

日程

- ①11月4日(水) 18:00～20:00
- ②11月11日(水) 18:00～19:00
- ③11月18日(水) 18:00～19:00
- ④11月25日(水) 18:00～20:00

対象

市内在住の40～64歳の女性の方
※youtube等の動画が見れる環境にある方

内容

- ・リズムフィットネス(4回)
- ・体力チェック
- ・動画配信(終了後1ヶ月)

会場

保健福祉センター 研修室兼会議室

参加者
募集中！

ご予約は
いばらき電子申請、
もしくはお電話で。

☎ 0297-25-2100



いばらき電子申請



ひばりコーチ

運動不足解消

リフレッシュ

シェイプアップ