健康体操のご案内

東山スポーツ大学では、週に２回、１時間の健康体操講座を企画しました。自宅にいる時間が長くなったと感じている皆さん、近所の方をお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

講座内容

講座名　内容　実施日　会場

ラジオ体操第二　短時間で行う効果的な前進運動　平日　総合運動場

ストレッチ体操　椅子を使った簡単なストレッチ　第２体育館

リズム運動　頭と体を刺激するハードな運動　毎週土曜日

◇動きやすい服装で、タオルや水分をご持参ください。

◇お問い合わせ先：０９０－００００－１１１１

参加費

区分　１講座／月額　フリーパス／月額

小・中・高校生　3,000円　7,000円

大人（大学生以上）　4,500円

※体験の方は、無料で参加できます。

※フリーパス料金は、３つの講座すべてに参加いただけます。

担当：藤原順子