*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全身運動 | 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 | 頭と身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