

アクティブライフ エクササイズ

NEW

アクティブライフ(活力のある生活)を目指して楽しく体を動かしてみませんか
専門スタッフが週替わりで楽しい運動をご提供します。

日 時 下記日程の火曜日 11:15-12:00

7月	7/09	7/16	7/23	7/30
8月	8/06	8/20	8/27	
9月	9/3	9/17	9/24	

対 象 18歳以上(定員30名)

受 講 料 1回につき500円

内 容 週ごとに様々な運動

場 所 体育館

携 行 品 運動できる服装・体育館シューズ

申 込 方 法
・ご利用日に直接窓口にお越しください。
・毎回のご利用前に窓口にて申込書を添えて参加料をお支払い
ください。

お 問 い 合 わ せ 山口県スポーツ交流村 担当:三浦宏次郎
TEL:0833-71-1144



プログラム例



腰痛体操



バランスボール



ストレッチ



ソフトバレーボール

詳しくは裏面を参照してください

アクティブライフ エクササイズ

第2期 プログラム

開催日	プログラム	担当
7/9	腰痛・肩こり改善体操	三浦
7/16	ランニングにプラスα 走るための体づくり (室内)	橋本
7/23	脂肪燃焼!!エクササイズ	友澤
7/30	ニュースポーツ体験	橋本
8/6	足から元気に! 健康体操	田中
8/20	健康体操とバドミントン	三浦
8/27	ニュースポーツ体験	友澤
9/3	ランニングにプラスα 走るための体づくり (室内)	橋本
9/17	楽しくシェイプアップ	田中
9/24	ひざ痛・腰痛改善体操	三浦