

# 大人の健康運動

♪笑顔ではずむ♪

大人のリズムエクササイズ

## トランポビクス

### トランポビクスとは

小さなトランポリンを使ったやさしい有酸素運動です。関節への負担が少なく、足腰の筋力アップ・体づくり・姿勢改善に効果が期待できます。



日時:7月18日(土)・8月8日(土)・

9月19日(土)・10月17日(土)

【全4回】10:00~11:30

場所:大東北公民館

講師:柴田 知子先生

対象:成人12名

持ち物:水分、タオル、室内シューズ、参加費1200円

申込み:電話または電子申請にて受付

<6/12(金)9:00~>

電子申請はこちら



問合せ:大東北公民館

電話(0537)74-2200

# 大人の健康運動

トランポビクス



大東北公民館