

チューブでかんたん！ しっかりエクササイズ



日時 ①11/7(火)②11/14(火)③11/21(火)

④11/28(火)毎週火曜日 全4回

午後1時30分～3時

場所 西武地区体育館

対象 市内在住、在勤、在学の方

内容 チューブを使った軽い運動・ストレッチ等

定員 40名

参加費 1,500円

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物等

※チューブは地区体育館で用意します

申込み 10月30日(月)午後5時までに武道館へ

電話で申込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

※定員を超えた場合は公開抽選 (10/31 武道館)

肩甲骨を動かす運動や二の腕のシェイプアップ運動、スクワット、太もも・ふくらはぎを鍛える運動などをします。手軽に肩・腰・足回りを鍛えられます！

