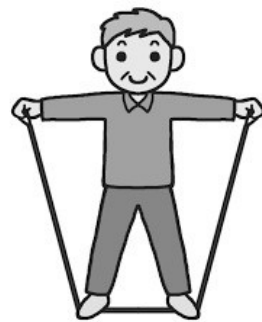


チューブでかんたん！ しっかりエクササイズ



主催 (公財)入間市振興公社

日時 ①9/6②9/13③9/20④9/27

毎週木曜日 全4回 午前10時～11時30分

場所 東金子地区体育館

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 30名

参加費 1,500円 (当日集金)

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物等

※チューブは主催者で用意します

申込み 8月27日(月)午後5時までに武道館へ電話で

申込みまたは、東金子地区体育館へ申し込み

☎ 2965-5551 (入間市武道館)

※定員を超えた場合は公開抽選 (8/28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、ストレッチなど、セラバンド(チューブ)を

使って いろいろな運動をご紹介します(*^-^*)

