

# 10:30～11:00 30分



低強度で膝や腰などに不安のある方でも安心♪

## 運動教室予定表



### 6 (金)

#### バランスチェック!

イスを使ってストレッチからスタート! バランスメインの全身運動を行います★



担当: 中辻

### 9 (月)

#### 座って エアロビクス♪

イスに座ったまま音楽に合わせて全身を動かします♪  
ご自身の体調に合わせて楽しく全身を動かしましょう!!



担当: 中桐

### 10 (火)

#### 体幹 トレーニング

イスを使って体幹部のトレーニングを行います。体力に自信のない方でもご参加いただきやすいクラスです♪



担当: 中辻

### 11 (水)

#### 座って エアロビクス♪

イスに座ったまま音楽に合わせて全身を動かします♪  
ご自身の体調に合わせて楽しく全身を動かしましょう!!



担当: 中桐

### 13 (金)

#### 全身健康運動!

イスを使って行います。  
頭や体を動かして楽しく全身運動をします♪



担当: 中辻

膝や腰、関節などに不安のある方でも安心してご参加可能なクラスです。  
まずは気軽に  
ご参加ください!

