

3月22日(水) 14:00~15:30

B2F 第1洋室

スローエアロビック体験



- 14:00~14:30 ストレッチ (イスにて)
- 14:30~14:45 筋力トレーニング
- 14:45~15:00 有酸素運動(スローエアロビック)
- 15:00~15:30 マット運動 クールダウン

- 持ち物：タオル、上履き、飲み物
- 参加費：無料
- 定員：10名



※コロナウイルス感染拡大防止のためご自宅で検温いただき、マスクを着用のうえお越しください。

3月4日から定員に達するまで先着順にて受付。定員に達しない場合は当日受付可。

シェイプアップダンス人形町

- 【活動内容】 スローエアロビック
- 【対象】 大人
- 【連絡先】 柴田 幹子
☎ 090-7230-9451
✉ mikiko.feb.22@gmail.com



スローエアロビックで上半身をほぐし
下半身を中心とした筋力トレーニングを行なっています。

サークル体験ウィークに関する問い合わせ

主催：中央区立日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町 1-1-17 ☎ 03-3669-2102