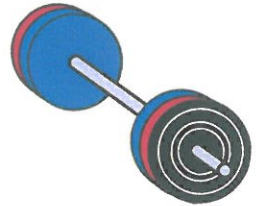


Patio de

青空☆かんたん☆運動

2月はPatioが休館の為プールで運動ができない！！
プールに入れないから運動はしないで、1ヶ月グータラ過ごしてしまおう！！
そんな風に思っている**そのあなた！！！！！！！！！！**



いつもウォーキングしかやっていなくてより効果が欲しい！！
2月もラウンドフィットネスで運動がしたい！！
無理なく筋力もつけたいし、ダイエットもしたい！！
そんな風に思っている**そのあなた！！！！！！！！！！**

2月は公園内にある東屋を利用して仲間達と道具を使わずに
効率的に有酸素運動と筋力トレーニングを行いませんか？！



- 《開催日》 2月中の毎週 月、水、金曜日
- 《開催時間》 ①10:20~11:00 ②13:00~13:40
- 《場所》 公園内 集合はPatio入口前
- 《定員》 12名
- 《料金》 300円
- 《内容》 器具を使わない自重での簡単な筋力トレーニングと、ステップを踏む有酸素運動を交互に効率よく行うトレーニング

参加はどなたでもOK！！！！！！

