

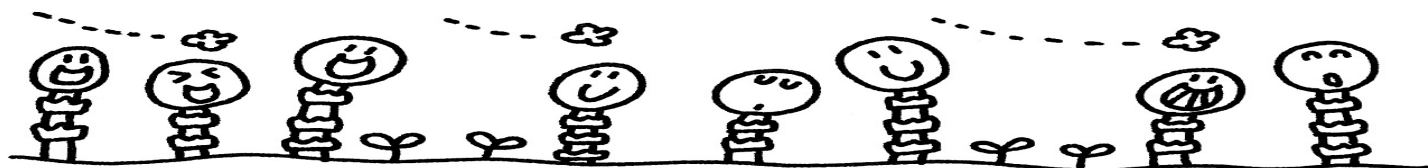
チューブトレーニング

3月18日（日）

9時15分～10時

いきいき
エクササイズ

チューブの伸び縮みの特性をいかし、
全身を引き締めるトレーニングを
ご紹介します。ゆっくりと動かし、
使っている筋肉を意識して行いましょう！



場 所	高川スポーツルーム 多目的ホール
定 員	15人（対象15歳以上＜中学生を除く＞）
費 用	400円（市内の高齢者、障がい者は200円）
申込方法	前日までに電話か窓口へお申し込みください
持ち 物	運動できる服装、上靴、タオルなど

※トレーニング使用者カードをお持ちの方が対象です

バランスボール

3月18日（日）

11時30分～12時00分

日曜元気
もりもり
教室

ボールの弾む・転がる特性をいかし、
ストレッチや筋力トレーニングを行います。
座るだけでカラダのバランスが整えられ、
歪み改善にも効果的です。



場 所	高川スポーツルーム 多目的ホール
定 員	15人（対象15歳以上＜中学生を除く＞）
費 用	400円（市内の高齢者、障がい者は200円）
申込方法	前日までに電話か窓口へお申し込みください
持 ち 物	運動できる服装、上靴、タオルなど

※トレーニング使用者カードをお持ちの方が対象です