

7.20
(月)

渋谷区スポーツセンター
祝日スケジュール

時間	プログラム	担当	料金
10:00-11:00	楽しく健康椅子体操	松野愛子	710円
11:15-11:45	全身シェイプ	鈴木真輝子	450円
12:00-12:45	はじめて キックボクシング	鈴木真輝子	610円
13:00-14:15	ヨガ75	高屋由紀子	1,120円
17:50-18:35	ZUMBA	miyukichi	610円

【楽しく健康椅子体操】

高齢者向けの楽しい健康づくり教室です。運動を通じて転倒予防や日常生活を楽しく過ごせることを目指します！

【全身シェイプ】

全身の筋力トレーニングを行います。重いおもりを持つことなどせずに自分の体重を使ってトレーニングを行うので、体力に自信のない方でも安心して参加できます。皆様のご参加お待ちしております！