

リフレッシュ体操

暑い夏・残暑を吹き飛ばそう!!

夏の疲れ出てきてはいませんか？

ストレッチや軽い運動は、
疲労回復に役立つとされています。
リフレッシュ体操は、ストレッチや体操を中心に
簡単な有酸素運動やゆる～い筋トレを取り入れた、
気持ちの良い体操です。
心身ともにリフレッシュしてみませんか？

- 日時 8月24日(土) 11:00～12:00
- 申込み 8月7日(水)～
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 15名(定員になり次第、締切)
- 対象 15歳以上(中学生を除く)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・
シューズ・ヨガマットorバスタオル

担当講師 和泉田 美奈

狭山市ふれあい健康センターサピオ稲荷山
指定管理者オーエンス・アイルグループ
04-2953-0577