

高野公民館

みんな楽しく！！ 気軽にフィットネス

場 所：多目的ホール

時 間：13:30~14:30

参加費：無料

持ち物：室内用運動靴・飲み物・タオル・動ける服装

参加対象：成人

人 数：20名程



写真は一例です。

出来そうなものだけ参加でも大丈夫です。

<開催日>

4/23
(月)

5/28
(月)

6/25
(月)

7/23
(月)

- ★事前予約ではありませんので、当日直接ホールへお越しください。
- ★人数によって内容は変わりますが、みんなと楽しく体を動かしましょう。

内容例

- 玉入れ
- 風船バレー
- フリスビー
- バンドを使っの筋トレ、ストレッチ



- 手や足を使ってドリブル
などなど..



【問い合わせ】

中央公民館

☎48-6731