



チャレンジ① 2/1 (土) 13:30~

自重トレーニング

股関節、肩関節を中心に可動域をしっかりと使って様々な動きをおこなう
自宅でできる筋力トレーニング



講師 田中俊也氏

アップスリー

UP³チャレンジ



チャレンジ② 2/8 (土) 13:30~

大きく動くバレトン

音楽に合わせて筋トレ、ストレッチ、バレエ、ヨガ、体幹、脳トレの要素を織り込む汗だく確実エクササイズ

チャレンジ③ 2/15 (土) 13:30~

心地よいヨガ

基本的なポーズを無理なくおこない、各関節、呼吸、筋肉にアプローチ、最後は寝転がりましょう



参加費 **無 料**

場 所 2階 講 堂

対 象 市内在住か在勤 概ね60歳までの方 各回 20名

準備物 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット (貸出有)

申 込 **1月7日 (火) 9時**から窓口・電話にて受付します

東コミュニティセンター

☎63-2154

〒962-0813 和田字柏崎 44



公式 Instagram

※取得した情報は、事業の運営に必要な確認や通知、および事業に必要な外部委託先へ預けることがあるほか、東コミュニティセンター各種事業の案内に利用いたします。

「UP³チャレンジ」参加申込書

フリガナ

氏名 _____ 男・女 _____ 歳 (_____)

自宅・職場の住所 〒962- _____ 須賀川市 _____

※講座の様子を公式 Instagram などに掲載します。 了解した ※参加希望講座に○(① ・ ② ・ ③)