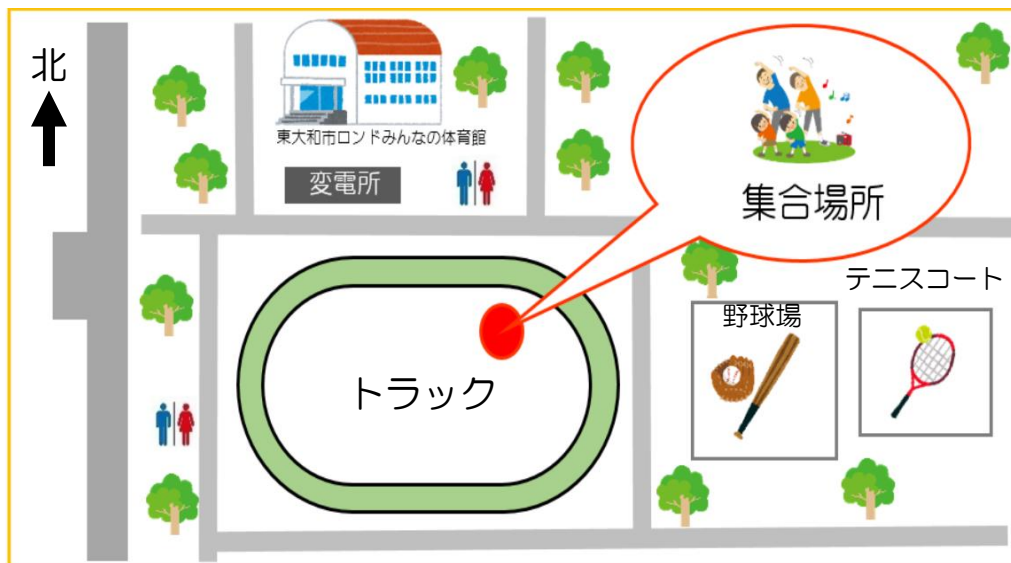


◎ 青空体操教室 ◎

東大和市の健康寿命を高めるために何か出来ないかと始めたこのプログラム🌟
地域の皆様に楽しく続けられる45分間の簡単な運動プログラムを行なっております🔥
どなたでもご参加出来ますので、ぜひ気軽にお越しください♪



○集合場所：都立東大和南公園

※現地集合・現地解散

○日時：毎週木曜日 9:30~10:15

※小雨・祝日は、お休みとなります。

※雨天お休みの場合は、開始30分前に、X (旧Twitter) とホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

○参加費：無料。ご友人を誘ってお越しください！

○持ち物：天候に合わせた動きやすい服装
お茶やお水等の水分補給できるもの

※当教室内でのケガや事故、病気などの責任を負いかねます事を予めご了承ください。

年間スケジュール (8月と1月はお休み)

4月

身体と脳をやわらかく♪

健康体操

【内容】

カラダの体操だけではなく、頭の体操も行って気分も、気持ちもリフレッシュさせましょう🌟

5月

初めての方でも安心♪

やさしいヨガ

【内容】

呼吸を整えながらヨガの動きを行って、血流を促進し自分の身体を向き合しましょう🌙

6月

夏に向けて引締めボディ
サーキットトレーニング

【内容】

筋肉に刺激を与える動きと簡単なウォーキングを行って気になる脂肪を燃やしましょう🔥

7月

疲労回復！からだリフレッシュ

かんたんストレッチ

【内容】

リラックスしながら全身ストレッチ！柔軟性を高めてからだを疲労回復&リフレッシュしましょう🌿

8月

お休み🙄

9月

からだスッキリ
かんたんストレッチ

10月

のんびり♪ゆったり♪
やさしいヨガ

11月

からだボカボカ
サーキットトレーニング

12月

気分もすっきり♪
健康体操

1月

お休み🙄

2月

身体を思いっきり使って
サーキットトレーニング

3月

身体のびのび♪
やさしいヨガ



ホームページ

<https://www.rondokanri.com/>



X (旧Twitter)
@higashiyamato15

東大和市 Rondokanri 市民の体育館

☎042-566-3531