

スポコミDAYイベント 11/23(木・祝)

① 太極拳

初心者の方歓迎！

足腰に効く動きと脳トレの要素もあります。

生涯スポーツに出会ってみませんか？

- ・ 時 間 10：00～11：00
- ・ 参加費：会員700円 一般900円
- ・ 定 員：25名

② コアトレーニング

寒くなると感じる冷えによる体の不調ありませんか？体の内側から温める運動、ご自宅で簡単に出来る運動をご紹介します。

- ・ 時 間 11：15～12：15
- ・ 参加費：会員700円 一般900円
- ・ 定 員：25名

①②共通・場 所：体育館 ・対 象：成人（高校生以上）

- ・ 持ち物：飲み物、タオル、運動できる服装
- ・ 申 込：1階 受付にて 先着順