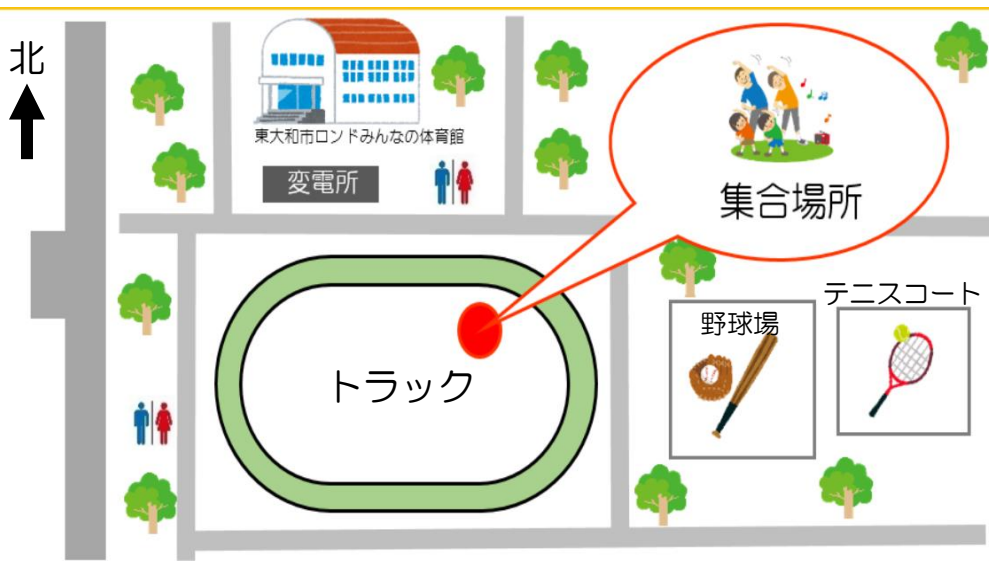
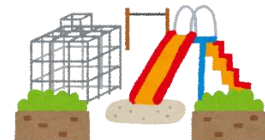


◎ 青空体操教室 ◎

東大和市の健康寿命を高める為に何か出来ないかと始めたこのプログラム ✨
地域の皆様に安全で楽しく続けられる45分間の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 陸上トラック内

※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。

※中止連絡は8:30にtwitterとホームページでお知らせします。

○ **参加費**：必要ありません。ご友人を誘って
お気軽にお越しください！

○ **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

気分爽快！ ストレス解消！

簡単ボクササイズ

【内容】

パンチやキックでストレス発散！
心地の良い汗で気になる脂肪を
ノックアウトしましょう 🧡

5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 🌞

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

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
体と向き合しましょう 🧡

8月

お休み ☹️

9月

気分もすっきり
健康体操

10月

カラダぼかぼか
サーキットトレーニング

11月

二の腕シェイプアップ
簡単ボクササイズ

12月

身も心も温まる
やさしいヨガ

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

心地良くエクササイズ
健康体操



ホームページ

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



Twitter

@higashiyamato15

東大和市 Rondokanri みんなの体育館

☎042-566-3531