

# イスエクササイズ

## ◆日時・場所◆

平成30年3月24日(土) 9:00~9:50 2F会議室

## ◆内容◆

イスに座ったままできる健康体操です。運動初心者の方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。体幹を中心に下半身などを動かし、自宅でもできる簡単な運動をご紹介します。

## ◆対象・定員◆

25名

おおむね40歳前後の男女

## ◆料金◆

610円※当日支払い

## ◆持物◆

運動に適した服装と室内用の運動靴、汗ふきタオル、飲み物

## ◆担当◆

谷口・藤田

## ◆申込◆

3月1日(木) 9時より上井草スポーツセンター受付または電話にて定員に達しない場合、3月8日(木)以降、区外の方も申込可

## ◆その他◆

ご不明な点は担当/谷口までお問い合わせください。03-3390-5707



上井草スポーツセンター指定管理者  
TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体