

ヘルシーエクササイズ 金曜日

【15歳以上対象（中学生を除く）市内在住・在勤・在学の方優先】

調布市総合体育館「大・小体育室」が令和2年12月1日～令和3年8月31日の期間、改修工事となります。その期間の代替プログラムとして開催いたします。

 **会場／深大寺地域福祉センター「大集会室」** 調布市深大寺北町2-40-1

※車での来場はできません。

※会場への問い合わせはしないでください。

 **定員／各クラス12人（多数抽選）**

 **開催クラス** ※各クラス受付は15分前からとなります。



■**チェアエクササイズ 9:30～10:30** 運動強度 ★★☆☆☆

椅子を使った体操

講師／高松 光子 氏（健康運動指導士）



■**フィジカルトレーニング（金曜日クラス） 10:45～11:45** 運動強度 ★★★★★

グッズを使用し、様々な角度から動きやすい体作りへアプローチします。

講師／泉原 茜 氏（体育協会インストラクター）

 **参加費／1回400円**（当日現金でお支払いください／市内在住65歳以上の方は200円）

 **持ち物／運動の出来る服装・室内用シューズ・タオル・飲み物**
※フィジカルトレーニングはヨガマット（バスタオル可）

 **開催日**

第1期（全8回）	12月4日、11日、18日、25日、1月8日、15日、22日、29日 ★申込期間★ 11月5日（木）～11月15日（日） ※当選発表 11月25日（水）
第2期（全8回）	2月5日、12日、19日、26日、3月5日、12日、19日、26日 ★申込期間★ 12月20日（日）～1月4日（月） ※当選発表 1月13日（水）

 **申込方法**

各申込期間に体育協会HP、または往復はがきに希望クラス名、住所、氏名（ふりがな）、生年月日（西暦）年齢、電話番号を明記し下記までお申し込みください。（1枚のはがきにつき、1人・1クラス）

〒182-0011

調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内（公社）調布市体育協会