



## リフレッシュ体操スクール

参加費無料!



# 武蔵野の森総合スポーツプラザ体験会

～調布市内に新しくオープンした都内最大級のスポーツ施設を体験してみませんか～

日 時 / 1月30日(火)

すこやか体操コース

午前10時～11時30分

メンズ体操コース

午後2時～3時30分

2月6日(火)

コア体操コース

午前10時～11時30分

シェイプアップ体操コース

午後2時～3時30分

※各コースの内容・詳細については、裏面をご参照ください。



会 場 / 武蔵野の森総合スポーツプラザ「サブアリーナ」

参加費 / 無料

持ち物 / 運動のできる服装, 室内用シューズ, ヨガマット (バスタオル可)  
フェイスタオル, 飲み物

### 【各コース詳細】

#### すこやか体操コース

音楽に合わせて楽しみながら, 自宅でも簡単にできるリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチなどを行う教室。※運動不足解消に効果あり!

運動強度(目安): 【★★★★☆】

日頃あまり運動をしない方, 運動が久しぶりの方

#### メンズ体操コース

リズムに合わせて全身をバランスよく動かし, 筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ, 筋バランスを整える教室です。※体力アップとダイエット効果も期待できます。

運動強度(目安): 【★★★★☆】

体力持続・向上を目指す男性

#### コア体操コース

リズムに合わせて全身をバランスよく動かし, 下肢や体幹部分を強化してバランス力を維持・向上させる教室。※基礎的な筋力アップと体力を維持したい方におすすめです。

運動強度(目安): 【★★★★☆】

身体の根幹を鍛え, かつ体力維持を目指す方

#### シェイプアップ体操コース

リズムに合わせて全身をバランスよく動かし, 筋力トレーニングで全身の筋力を向上させ, 筋バランスを整える教室です。※体力アップとダイエット効果も期待できます。

運動強度(目安): 【★★★★★】

日頃より積極的に運動し, 体力に自信があり, 筋力・体力アップを目指す方

内容に関するお問い合わせは  
公益社団法人調布市体育協会

〒182-0011 調布市深大寺北町2-1-65 調布市総合体育館内

TEL 042-481-6221 FAX 042-481-6226