

初心者大歓迎！

# イスリズム

椅子に座ってカンタン有酸素運動！

体力に自信が無くても安心して参加できます

- ・座ったままできる有酸素運動やストレッチ
- ・激しく動かなくていい筋力トレーニング

など、**楽な姿勢のままで**  
取り組める運動を行います！

★日時 12月26日より開催

毎週金曜日（祝日除く）11：15～12：00

★会場 宮前SC研修室1(12/26は研修室2)

★料金 500円（定期券使用可）

★持ち物

動きやすい服装 室内シューズ タオル 水筒

