

# 6月の日程表

日	月	火	水	木	金	土
27 事務局休	28	29	30	31	1	2
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	9:30 Jrチャレンジ 10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ 19:30 バランスボール				
3 事務局休	4	5	6	7	8	9
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ 19:30 バランスボール				
10 事務局休	11	12	13	14	15	16
			ハイキング	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	10:00 ピラティス
	19:30 バドミントン				19:30 ストレッチボール&コアトレ	
17 事務局休	18	19	20	21	22	23
				14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	9:30 Jrチャレンジ 14:00 エアロビクス
		19:00 ヨガ 19:30 バランスボール				
24 事務局休	25	26	27	28	29	30
			トレッキング	14:00 ピラティス	10:00 60歳健康	
	19:30 バドミントン	19:00 ヨガ			19:30 ストレッチボール&コアトレ	

## エアロビクス教室が始まりました！

楽しく汗をかきませんか？

エアロビクスは、有酸素性運動の代表的な運動です。低～中等度の全身運動を長時間行うもので、安全性が高く、年齢・性別に関係なく万人に適した運動です。特徴としては、心臓への負担が少ない、消費カロリーが高いなどで、継続していくと、生活習慣病の予防などの効果も期待できます。

お問い合わせは事務局まで。

- 日時 土曜(月2回)14:00～
- 講師 遠藤宏子さん
- 持ち物 内履き、飲み物、動きやすい服装、タオル

