

# 平成29年度 楽しく健康タイム日程 New!

平成29年4月より下高井戸運動場・下高井戸区民集会所で楽しく健康タイムが始まります。たくさんの皆さまのご参加お待ちしております。

8月以降の予定が決定いたしましたので、お知らせします。

## 下高井戸運動場（グラウンドA）

第2・4木曜日					①9:00～10:00	②10:00～11:00	講師	広報掲載予定日
4/13	4/27	5/11	5/25		有酸素運動&ストレッチ	筋カトレーニング&ストレッチ	斎藤 なみ系	4月1日
6/8	6/22	7/13	7/27					
9/14	9/28	10/12	10/26	11/9	アクティブフィットネス①	アクティブフィットネス②	中野 千賀子	

## 下高井戸区民集会所（体育室）

第1・3木曜日					①9:00～10:00	②10:00～11:00	講師	広報掲載予定日
4/20	5/4	5/18	6/1	6/15	座位中心のストレッチヨガ	座位+立位のストレッチヨガ	中野 千賀子	4月1日
7/6	7/20							
8/3	8/17	9/6	9/20	10/5	美らエクササイズ①	美らエクササイズ②	中野 千賀子	
10/19								

事前の申込み不要。区内在住・在勤・在学で15歳以上の方（中学生を除く）が参加できます。託児はありません。なお、お子様の入場はお断りしております。

参加費1回350円・2時間連続受講は600円

動きやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物をご持参のうえ、直接会場にお出かけください。予定が変更になる場合があります。詳しくは各施設へお問い合わせください。