

体育の日のつどい 2019 《健康フェスティバル》

からだを動かそう！ エクササイズ体験会



運動の秋、ラスタホールでは
体を動かす多彩な体験レッスンを開催します。いずれも無料です！
お気軽にご参加ください。骨密度測定もありますよ！

2019年10月13日(日)・14日(月・祝)

会場：伊丹市立生涯学習センター内 伊丹市南野 2-3-25

10月13日(日)

場所：4F フィットネス スタジオ 10:30~11:00 アロマDEストレッチ 11:15~11:45 下半身トレーニング 13:00~13:30 かんたんラダーステップ 14:00~14:30 ワク楽体操 14:45~15:15 マッチョでダンベル 15:30~16:15 ボクシング体験	場所：4F プール 10:30~12:00 水泳記録会 場所：1F エントランスホール 10:00~12:00 骨密度測定会 12:30~13:30 ノルディックウォーキング 14:00~16:00 骨密度測定会
--	---

10月14日(月・祝)

場所：4F フィットネス スタジオ 10:30~11:00 優しい体幹トレーニング 11:15~12:00 美ボディエクササイズ 13:00~14:00 なっつメロダンス 14:30~15:15 リズミックパンチ 場所：4F フィットネス プール 14:15~15:00 アクアコンディショニング	場所：2F 多目的ホール 15:00~16:00 季節外れの盆踊り 場所：1F エントランスホール 10:00~12:00 骨密度測定会 12:30~13:30 ノルディックウォーキング体験会 14:00~16:00 骨密度測定会
--	--

参加費無料！ いくつ参加してもOK！（予約優先）

当日参加も可能ですが、事前予約の方が優先になりますので、ご予約をおすすめします。

予約・お問合せ

伊丹市立生涯学習センター（ラスタホール）内 4F フィットネスラスタ
072-781-4888まで