

# HEALTH

貯筋ステーション・健康フラダンス

ココロとカラダを整えよう



## レッスンの紹介

貯筋ステーション、健康フラダンスは、シニアのための体づくりのプログラムです。レッスンの内容は、椅子を使ったエクササイズ、ゆったりとした有酸素運動など、高い負荷がかからず無理なく体を整え、日頃使う筋肉を「使える筋肉」に保っていただくものとなっています。心身のリフレッシュやストレスの軽減にもおすすめです。

## レッスンスケジュール

クラス	曜日	時間	場所
貯筋ステーション (水曜日クラス)	水曜日	10:00~11:30	廿日市市スポーツセンター サンチェリー
貯筋ステーション (木曜日クラス)	木曜日	10:00~11:30	山崎本社みんなのあいプラザ 廿日市市市民活動センター
貯筋ステーション (金曜日クラス)	金曜日	9:30~11:00	廿日市市市民活動センター
健康フラダンス	金曜日	9:30~11:00	山崎本社みんなのあいプラザ

- ※1 各クラスとも月平均4回の実施予定です。
- ※2 会場の都合により、実施会場が変更となることがあります。
- ※3 複数のクラスを選択される場合は、割引があります。