

市民いきいき

あなたのみちを、
あるけるまち。
八王子

事前予約
不要

リフレッシュ体操

【令和5年7月～9月】



健康体操で日頃から体を動かす習慣をつけましょう！！

ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなど、皆さんの体力に合わせた内容で実施します。

会場・日程については、裏面をご覧ください。
(申込不要・当日受付)

詳細

- ★内容 初心者エアロビクス(リズムに合わせた有酸素運動)・健康体操(ストレッチやエクササイズ)
- ★対象 市内在住・在勤で18歳以上の方(医師等からの運動制限の指示のない方)
- ★費用 200円(1回)
- ★持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、バスタオル又はストレッチマット
- ★申込み 必要ありません。(直接会場へお越しください。)
- ★その他 受付は、開始15分前から実施します。 ※開始時間前に並ばないようご協力願います。
実施中の写真・記事等のインターネット等への掲載権使用権は主催者に属します。
室内用シューズがない場合、安全に配慮し参加をご遠慮いただく場合があります。
定員に達した場合、入場を制限します。ご了承ください。

《時間・内容》 午前10:00～11:00 健康体操・初心者エアロビクス

市民センター	会場	定員 (先着順)	開催日
浅川市民センター	体育室	20名	7月3日(月) 9月6日(水)
南大沢市民センター	体育室	40名	7月13日(木) 9月20日(水)
長房市民センター	体育室	25名	7月14日(金) 8月22日(火)
由井市民センター みなみ野分館	会議室 4・5	25名	7月18日(火) 9月21日(木)
由木東市民センター	体育室	40名	7月28日(金) 9月12日(火)
石川市民センター	多目的室 1・2	20名	8月24日(木) 9月15日(金)
恩方市民センター	体育室	40名	8月30日(水) 9月28日(木)
北野市民センター	ホール	30名	8月18日(金) 9月4日(月)

★★健康体操の動画を配信しています★★
「いきいきリフレッシュ体操 八王子」で検索してください



URL:<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/kyoiku/004/003/003/p005421.html>

お問い合わせ

〒192-8501

八王子市元本郷町3-24-1

八王子市教育委員会 スポーツ振興課

☎042-620-7457 FAX042-626-8554

Eメール f320200@city.hachioji.tokyo.jp

★健康体操は比較的動きの緩やかな内容になります。これから運動を始めたい方にもおすすめです。