

市民いきいき リフレッシュ体操

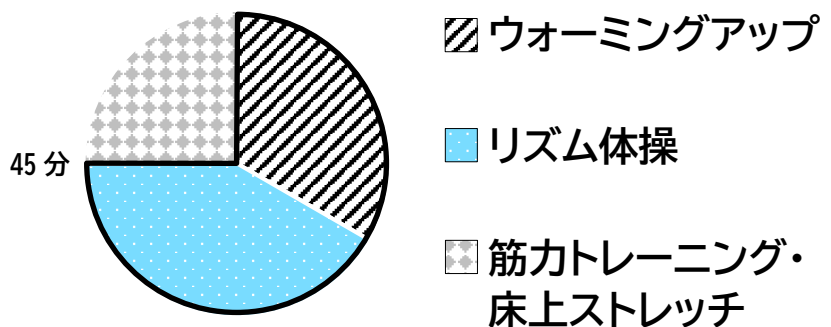
【令和7年1~3月】

直接会場へ!



日頃の運動不足を解消しましょう!
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。

【1時間のレッスン内容】



※約45分間は、立位の運動です。

詳細

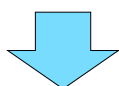
- ★内容 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング
- ★対象 市内在住・在勤で18歳以上の方(医師等からの運動制限の指示のない方)
- ★費用 300円(1回)
- ★持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、バスタオル又はストレッチマット
- ★申込み 当日受付のため、直接会場へお越しください。(会場・日程は裏面参照)
- ★その他 受付は、開始15分前から実施します。※ 開始時間前に並ばないようご協力願います。
実施中の写真・記事等のテレビ・インターネット等への掲載権使用権は主催者に属します。
安全のため、体操開始10分以降の途中入場はお断りさせていただきます。
室内用シューズがない場合、安全に配慮し参加をご遠慮いただきます。
定員に達した場合、入場を制限する場合があります。ご了承ください。

《時間・内容》 午前10:00～11:00 ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニング

市民センター	会場	定員 (先着順)	開催日	
石川市民センター	多目的室 1・2	20名	1月6日(月) 2月18日(火)	1月29日(水) 3月11日(火)
長房市民センター	体育室	30名	1月8日(水) 2月19日(水)	1月30日(木) 3月12日(水)
由井市民センター みなみ野分館	会議室 4・5	30名	1月10日(金) 2月21日(金)	1月31日(金) 3月19日(水)
横山南市民センター	体育室	40名	1月16日(木) 2月25日(火)	2月3日(月) 3月17日(月)
南大沢市民センター	体育室	40名	1月17日(金) 2月26日(水)	2月6日(木) 3月21日(金)
恩方市民センター	体育室	40名	1月20日(月) 2月27日(木)	2月12日(水) 3月25日(火)
由木東市民センター	体育室	40名	1月23日(木) 3月6日(木)	2月14日(金) 3月26日(水)
北野市民センター	ホール	30名	1月28日(火) 3月7日(金)	2月17日(月) 3月27日(木)

★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



<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

あなたのみちも、
あるけるまち。
八王子