

開催要項

からだづくり・トレーニング教室

1. 目的

- ・運動不足解消、健康維持、体力向上などを目的に、様々な運動を行います。

2. 内容

- ストレッチや体幹トレーニング、リズム体操など、日々違ったプログラムを指導員が提供します。

3. 実施日時、回数

- ・令和3年1月19日（火）～令和3年2月2日（火）の平日 3回/日 全24回

①10:00～11:00

②13:30～14:30

③15:30～16:30

4. 場所

- ・長居障がい者スポーツセンター ラウンジ

5. 対象

- ・障がいのある人（18歳以上）

6. 定員

- ・10名程度

7. 申込方法

- ・当日申込

8. 参加費

- ・無料