

トレーニングを通じたコミュニティ作り

# 公民館ワークアウト

いつまでも元気で動けるカラダ作り教室



# 筋トレ & 有酸素運動で太りにくい体作り

- 約1時間のプログラム
- 初心者でもできる筋トレをご紹介
- ラバーバンドと自重で鍛えます
- 5種目の筋トレを学んでから3セット繰り返します
- 約15分間のストレッチで筋肉と心をほぐします
- 終わった後はハーブティーで懇親を深めます

モバイルジムライト  
【約60分】

10分 準備運動  
15分 5種目説明 & 練習  
20分 5種目 ✕ 3セット  
15分 ストレッチ

ハーブティータイム

## 料金・持ち物

- 料金 大人 1,500円  
高校生～中学生 1,000円  
(現金・PayPay)
- 持ち物 タオル・室内用運動靴・  
飲み物・  
持っていればマット  
(ヨガマットでも可)

