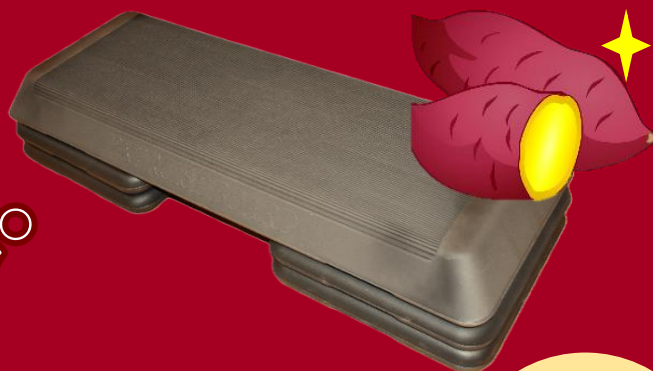


夜も

秋の夜長に...



ステップ エクササイズ 秋

ステップエクササイズとは、台の昇り降りを繰り返しおこなう運動です。下肢の筋肉を鍛え、膝痛の改善、転倒予防、また脂肪燃焼、シェイプアップ効果も期待できます。足腰の衰えを予防したい方、運動不足を解消したい方におススメ。※膝痛、腰痛、関節痛のある方は、一度ご相談下さい。

日時:10月9日(金) ~12月4日(金)

開催日: 10/9, 10/23, 11/6, 11/20, 12/4 全5回

19:30~20:15

場 所 Uホール イベントホール
講師 ステップリーボックトレーナー
山本 和美 インストラクター

定 員 18名 (先着順)

参加費 一般 5,000 円
遊・Uクラブ会員 3,000 円
フィットネス定期利用者 3,000 円

申込み 9/2 (水) 9:00~ 申込開始
Uホール窓口またはフィットネスジムにてお申込み下さい。

お問合せ 遊・Uクラブ事務局

ふくおか総合文化センターUホール内 0766-64-1437

主 催 NPO法人遊・Uクラブ

