

初めてでも安心！心と体は健康を求めています！！

碑文谷体育館

URL:<http://www.himonyataiikukan.com>

碑文谷体育館オフィシャルサイト

検索



一般公開

音楽体操



開催日時	毎週火曜日 10:00~11:30 ※祝日を除く	対象	高校生以上
参加料金	高校生以上……300円 65歳以上……150円 障害をもつた……150円	持ち物	運動のできる服装・屋内シューズ
		会場	碑文谷体育館 体育室
内容・効果	健康づくりを中心として、よりイキイキとしたライフワークのために「元気な体」を作る事を目標とし、いろいろなジャンルの曲で動きを楽しむ体操です。リズムに乗ってのウォーキング・仲間と一緒に脳トレとコミュニケーション・優しくゆっくりストレッチ・筋トレ・美しい姿勢でリズムに乗って動きます。心肺機能、筋力、基礎代謝の向上・生活習慣病、腰痛、膝痛の改善予防・内臓脂肪を減らす・関節の可動域を広げるなどに期待できます。		

※一般公開は個人参加のプログラムです。

※ご入場は、終了30分前までとなります。

※開催時間には「準備」「片付け」「清掃」の時間も含まれています。

※職員・指導員の指示は、必ずお守りください。

目黒区立 碑文谷体育館 〒152-0003 目黒区碑文谷6-12-43
TEL:03-3760-1941 FAX:03-3760-1943