

渋谷区教育委員会スポーツ振興課主催

朝の体操教室 11・12月

＜開催日時＞毎週水曜日・10:00~10:45

＜場 所＞開催日毎に変更

		開催場所	定員
11月4日	リズム体操	小体育室	50
11月11日	筋力トレーニング	小体育室	50
11月18日	リズム体操	小体育室	50
11月25日	筋力トレーニング	小体育室	50
12月2日	リズム体操	小体育室	50
12月9日	筋力トレーニング	小体育室	50
12月16日	リズム体操	小体育室	50
12月23日	筋力トレーニング	小体育室	50
12月30日	年末休館日12/29~1/3	小体育室	50

＜対 象＞ 区内在住、在勤、在学の方

＜参加費＞400円 ※登録証をお持ちの方は免除

＜持ち物＞運動できる格好、室内用シューズ、タオル等

＜受 付＞先着順 ※整理券配布はございません。

＜内 容＞

筋力トレーニング・・・マットを使用した自重のトレーニング

リズム体操・・・音楽に合わせた全身運動