

# チェアロビクス教室

チェアロビクス教室の皆さん



荒川 朋子先生



音楽に合わせて体を動かします♪  
楽しみながら下半身強化！

## チェアロビクス教室のご紹介

開催日程：第1・3火曜日【午後1時30分から 3時00分まで】

定 員：20名

講 師：荒川 朋子

私たちの美魔女先生です。

やる気満々！明るく生徒を指導してくれます。

特 徴：誰にでも出来て、とにかく楽しい！椅子を使った有酸素運動。

下半身を強化出来て楽しいですよ。貯筋体操などもしています。

活動内容：音楽に合わせて頭と体を使い、後半には椅子を使いながら有酸素運動。

下半身強化をして脂肪を燃焼させます。

そして、ストレッチですっきりします。

必要な物：運動しやすい服装と靴、汗拭きタオル、バスタオル、飲み物など

会費など：1,000円/月 ※月に1回の場合は500円

教 室 生：16名

年 齢 層：60～80歳代

先生からの丁寧な指導で、  
効果アップ☆



椅子を使って体を動かします。