

ステップエクササイズ

【初級コース】

5センチほどのマット台を使って音楽のリズムに合わせて昇降運動をするエクササイズです。速歩きくらいの負荷で、ゆっくりテンポで行いますので初心者の方でもお気軽にご参加ください。ウォーキングよりも高度の高い有酸素運動になり、全身持久力や筋持久力の向上・脂肪燃焼向上も期待できます

【4月開催日】 各定員 8名

4月15日（月） 14:00 - 14:45

4月20日（土） 10:00 - 10:45

※5月以降の開催日は裏面をご参照ください。

【おすすめの対象者】

- * 70歳未満の方で手すりを使用せず階段の上り下りがスムーズに行える方
- * 膝痛・腰痛がない方
- * マスク着用で運動が出来る方



【参加料金】 組合員：1,000円 一般：1,500円

【場所】コムコム会館2階 トレーニング室奥の鏡の部屋

【参加にあたって】

当日の服装：ジャージなど動きやすい服装でご参加ください
ご持参物

- ・運動が出来る室内シューズ（脱げやすい靴は不可）
- ・汗ふきタオルと水分補給のための飲料
- ・マスク



【予約申込み・お問い合わせ先】

健診センター トレーナー携帯：080-2912-1543

予約受付時間：月曜日～金曜日 13:00～17:00



5月以降の開催予定日（都合により変更される場合もありますのでご了承ください）

2024年度	実施日	時間	申し込み開始日
5月	5月11日（土）	10:00～10:45	4月26日（金）
	5月27日（月）	14:00～14:45	
6月	6月8日（土）	10:00～10:45	5月24日（金）
	6月24日（月）	14:00～14:45	
7月	7月6日（土）	10:00～10:45	6月21日（金）
	7月22日（月）	14:00～14:45	
8月	8月3日（土）	10:00～10:45	7月19日（金）
	8月19日（月）	14:00～14:45	
9月	9月7日（土）	10:00～10:45	8月23日（金）
	9月30日（月）	14:00～14:45	
10月	10月5日（土）	10:00～10:45	9月20日（金）
	10月21日（月）	14:00～14:45	
11月	11月16日（土）	10:00～10:45	11月1日（金）
	11月25日（月）	14:00～14:45	
12月	12月7日（土）	10:00～10:45	11月22日（金）
	12月16日（月）	14:00～14:45	
2025年1月	1月10日（金）	14:00～14:45	12月20日（金）
	1月20日（月）	14:00～14:45	
2025年2月	2月7日（金）	14:00～14:45	1月17日（金）
	2月17日（月）	14:00～14:45	
2025年3月	3月15日（土）	10:00～10:45	2月28日（金）
	3月31日（月）	14:00～14:45	

