

誰でもできる

ステップ エクササイズ



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、また脂肪燃烧、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 6月18日（水）
～7月16日（水）
（6/18, 25, 7/2, 9, 16）全5回**

13:30～14:15

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

場所

Uホールアリーナ

定員

10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

6/6（金）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

主催

ふくおか総合文化センターUホール内 0766-64-1437

NPO法人遊・Uクラブ

