

はじめてでも安心 気軽に始める オンライン おうちフィットネス

65歳以上対象
各日先着20名
参加費無料



教室のポイント

アクティブフィットネス

運動強度 ★★☆☆

毎週火曜日
10:00~11:00



転倒予防のための筋トレ!

座って行う筋力トレーニングを中心に、体幹や下半身の筋力をしっかり鍛えるクラスです。体力向上や筋力アップを目指し、少ししっかり体を動かしたい方におすすめです。

ソフトフィットネス

運動強度 ★☆☆☆

毎週木曜日
13:30~14:30



やさしく体を整えて健康づくり!

ストレッチややさしい筋力トレーニングを中心に、体をゆつくりほぐしながら無理なく体力維持を目指すクラスです。運動に自信がない方や、ゆつたり体を動かしたい方におすすめです。



楽しく頭の体操!

いずれのプログラムにも入ります。
体を動かしながら頭も動かすと脳の活性化

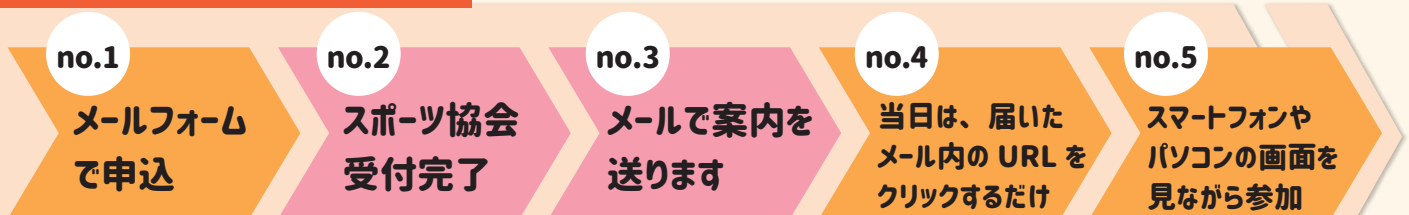


事前に必要なもの

- ①インターネットに接続できる、スマートフォンやタブレットまたはパソコン
 - ②メールアドレス（申込時や案内の送付時に必要）
 - ③「ZOOM」アプリ
- *「ZOOM」というアプリを使用し、講師は画面を通して皆様の様子を見ながら指導を行います
*皆様は、スマートフォン、パソコン等を通じて画面を見ながら体操をお楽しみください

わからない場合でも最後までサポートします♪

お申込みから参加までの流れ



*ピンクのNo.2、No.3は、スポーツ協会の作業です

【問合せ】

(公財)枚方市スポーツ協会
電話：072-898-0200
FAX：072-898-0201
(月曜・祝日を除く、9時~17時)

お申込みはこちら

枚方市スポーツ協会のホームページからもお申込み可能
ホームページ：https://hirakata-spop.com/playing/number-6500

