

# らくらく体操&ストレッチ 4月スケジュール

【場所】南郷屋内温水プール/南郷体育館競技場  
【時間】10:00~10:45(45分)

開催日	内容
4月 2日(木)	自重体操 & ストレッチ ※体育館臨時休館のため、屋内温水プールロビーで行います。
9日(木)	座って体操 & ストレッチ ※体育館臨時休館のため、屋内温水プールロビーで行います。
16日(木)	ダンベル体操 & ポールストレッチ ※体育館臨時休館のため、屋内温水プールロビーで行います。
23日(木)	タオル体操 & ストレッチ ※体育館臨時休館のため、屋内温水プールロビーで行います。
30日(木)	ボール体操 & ストレッチ ※体育館競技場で行います。

週替わりプログラムで身体を整えましょう

運動のあとはストレッチで疲れをリセットします

## 持ち物

室内シューズ、タオル、水分補給飲料等  
※ 運動できる服装でお越しください

## 受講料

100円

中学生以上であればどなたでも参加できます。

事前の申し込みは必要ありません。

お時間までに体育館へお越しください。

お問い合わせ 南郷体育館 TEL:82-2008