

図書館で 体幹トレーニング

免疫力アップ

筋力アップ

運動不足解消

締まった身体づくり

参加
無料

定員各回
30名様

当日の参加もOK!
(空きがある場合のみ)

事前予約優先

9/22
(日)

第1部 10:00~11:00
受付9:45~

<引き締める> ※初心者向け 体幹トレーニング

インナーマッスルを鍛えて身体を引き締める
『体幹トレーニング』を楽しく体験しよう!

第2部 11:15~12:15
受付11:00~

<筋肉を鍛える> 体幹トレーニング

体幹を鍛えカラダ全体の安定性を高めること
で、活力のある毎日を過ごしましょう!



講師 フィットネスインストラクター
山本リンダ教子

山梨県生まれ 甲府市在住。やまもとフィットネスクラブ、やまもと英語塾主宰。県内各地でエアロビクス、ヨガ、健康体操、キッズダンス、ステップ、ウォーキング、ズンバ、トレーニングなどのレッスンを開催。「免疫力をアップさせて 病気にならない体を作る」をポリシーに、2歳から90歳超の方まで日常生活にも取入れられるエクササイズを教えている。



持ち物 タオル、水分補給用の飲料
動きやすい服装・運動靴でご参加ください。

会場 山梨県立図書館2F多目的ホール
(甲府市北口2-8-1 甲府駅北口より徒歩3分)

注意事項:

- ・心疾患がある方、医師から運動制限を受けている方は、ご参加いただけません。
- ・当日は参加同意書へのご署名の上、ご参加いただくことになります。既往歴などによってはご参加をお断りする可能性もございますので、あらかじめご了承ください。参加条件に関して詳しくは ☎055-251-1041 (山梨県立図書館イベント担当) までお問合せください。
- ・参加者は図書館駐車場利用開始から1時間分無料となります。

お申込は ☎055-255-1041 または 図書館1階総合受付 まで

主催 SPS やまなし/フリーマガジン チュスマ お問合せ ☎055-255-1041 (山梨県立図書館・イベント担当)

体操教室参加申込書

第1部

第2部

第1・2部両方

参加希望の回に してください

お名前

他参加者お名前

(歳)

(歳)

(歳)

電話番号

備考欄