



筋力アップ!免疫力アップ!

ステップ21のかんたん体操

ステップ21とは?

「ボール」・「ピンキー」・「グリーンベルター」を使って、音楽に合わせて楽しく、無理なく、全身をバランスよく鍛えます。高齢の方や運動が苦手な方でも無理なく身体を動かしていただけます。またしっかり運動したい方は、用具を効果的に使うことにより、理想の身体づくりができます。



ボール



ピンキー



グリーンベルター



令和7年11月7日・14日・21日・28日

13時00分～14時10分

毎週金曜日 全4回 厚別区民センター1階 和室 A

【費用】 3,000 円(受講初日に会場でお支払いください)

【対象】 18 歳以上の方(学生は除く)

【定員】 15 名(先着順)

【講師】 小野寺 夏美

(NPO 法人STEP21 インストラクター)

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル

バスタオル(ヨガマット)・飲料水

【申込方法】 10 月16 日(木)午前 10 時から

窓口・電話にて受付致します。

*受付時間 午前10時～午後4時(土日可)



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581