主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団/一般社団法人東京都レクリエーション協会

ー女性のためのレクリエーション体操ー

り楽ゼーションフィットネス！

会　場　※各プログラム共通

駒沢オリンピック公園総合運動場　屋内球技場

持 ち 物　※各プログラム共通

室内履き・飲料・タオル

※プログラム1，3の参加者は上記の他にヨガマットもしくはバスタオルをご用意ください。

ー女性対象ー
全プログラム
無料！

令和7年
9月6日(土)
開催！

プログラム1　10:00～10:45

Enjoy ボールフィットネス

インストラクター

鈴木　純子

内　容　定員80名

直径20cmほどのゴム製ボールを使い、楽しく全身を動かします。心と体はすっきりほぐれ、適度に効いた感じもある欲張りレッスン。難しい動きはないので運動が苦手な方も楽しみながら行えます。

プログラム2　11:00～11:45

リズム＆ウォーキング

インストラクター

竹本　由紀

内　容　定員80名

前半は体ほぐしを中心に行い、後半は音楽に合わせて体を動かす優しい有酸素運動のエクササイズ。ウォーキングなどに必要な体幹を意識して行うレッスンです。

プログラム3　12:30～13:15

心と身体へ～ご褒美ストレッチ

インストラクター

谷岡　奈央

内　容　定員80名

自分だけの時間を贅沢に使い、心と体を柔らかくリセット。無理をしない、頑張らないエクササイズです。

プログラム4　13:30～14:15

誰でもできるダンスエクササイズ

インストラクター

谷岡　奈央

内　容　定員80名

簡単な振り付けを曲に合わせて踊ります。振り付けを覚える間もずっと踊り続けるので楽しく有酸素運動。最後はカッコ良く決めて気持ちよくダイエット！

申込・問合先

スマイルスポーツ事業センターまでインターネットまたはお電話でお申込み下さい。

スマイルスポーツ事業センター

インターネット

https://smilesports.jp/

スマイルスポーツ　検索

お電話　（受付時間／平日10:00～17:00）

フリーダイヤル　0120-612-001

携帯電話・PHS　03-6380-4243

［個人情報の取り扱いについて］

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。