

# ステップ エクササイズ無料体験 参加者募集

ステップは、ステップ台という台を使ったエクササイズです。日本語で言うと「昇降運動」です。日本語の名前の通り、レッスン中は音楽に合わせてリズムよく台の上に乗ったり降りたり、またいだり越えたりを繰り返します。

ステップは、エアロビクスと同じような動作をしますが、ステップ台を使う分、昇り降りという動作が主体となりますので、特に下半身の身体バランスや体幹、太もも、お尻などが鍛えられます。ぜひ、一緒にレッスンしましょう！

**先着25名！**

<日時>

10/ 2 (水) → 11:00～ 11:40

10/18 (金) → 14:00～ 14:40

・開始時間の5分前にお集まりください

<持ち物> タオル、上靴、飲み物 など

<場 所> 岐阜市民総合体育館2F 剣道場

講師 山口 ゆきよ

<対象者> 16歳以上の男女



※ 講習会でのケガ等については応急処置までとし、その後の責任は負いかねます。  
お申込み先は、直接岐阜市民総合体育館事務室または、電話でお問い合わせください。

☆ お問い合わせ先 ☆ 岐阜市民総合体育館 (058) 245-0351

岐阜市民総合体育館の最新情報は、QRコードからでもご覧いただけます →

