

—女性のためのレクリエーション体操—



トリム体操で健康チャージ!



日時

場所

2024年12月22日(日)
13:30~15:30(受付 13:00 開始)

駒沢オリンピック公園総合運動場
屋内球技場

東急田園都市線「駒沢大学駅」から徒歩約15分

***トリム体操ってどんな体操?**

トリムとは『バランスを保つ』というノルウェーの造船用語です。

立位、座位、うつ伏せ、仰向けの4つの体勢で筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動、リズム運動、ラジオ体操等を組み合わせて全身をバランスよく整えます。

運動が苦手な人でも無理なく自分のペースで行うことができる体操で何歳からでも始められて、何歳まででも続けられます。

参加料:600円

対象:女性

定員:40名 ※定員になり次第締め切り

持ち物:動きやすい服装、飲料、タオル、

バスタオルまたはヨガマット、
室内用シューズ

※更衣室をご利用頂けます。

講師:NPO 法人東京トリム体操協会
公認指導員



申し込み方法

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し込み下さい。

スマイルスポーツ事業センター

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

インターネット

(24時間受付)

<https://smilesports.jp/>

スマイルスポーツ

検索



【個人情報保護について】

お申し込み時に、取得いたします個人情報は、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実施・運営に必要な範囲内で利用致します。利用目的にご同意の上申し込み下さい。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報取り扱いについて」を参照ください。

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