

## ～GSC おとなゴスポ～ 新規開校「チェアビクス」 無料体験会開催について

GSCスポーツ教室では、「チェアビクス」を4月から新規開校いたします。新規開校にあたり下記のとおり無料体験会を開催します。

### 記

「チェアビクス」とは、座ったままでできるリズム体操です。椅子に腰かけたままストレッチ、そして音楽を楽しみながら全身を使った有酸素運動をおこないます。

日頃運動されている方は、立位では動かしづらい筋肉骨格まで動かすことができます。運動をしたことのない方、ケガなどのリハビリにも最適ですので、一緒に楽しい時間をすごしませんか？

始めての方でも大丈夫！正しい回し方を身に着けて美しいボディーラインを目指しましょう。皆さんに楽しんでいただける教室です。

1. 日 時：令和5年4月12日（水）  
10：30～11：30（60分）
2. 会 場：御殿場市体育館 第1・2研修室（御殿場市茱萸沢 670-1）
3. 持ち物：体育館シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物
4. 講 師：勝間田 敦子
5. 対 象：どなたでも参加可能。
6. 定 員：20名
7. その他：事前に下記問い合わせ先まで、お申込みください。

【お問合せ先】御殿場市総合体育施設（指定管理者：御殿場総合サービス株式会社）

■ 静岡県御殿場市茱萸沢 670-1（御殿場市体育館内）

■ TEL 0550-89-5555

■ FAX 0550-89-5262 ■ e-mail [gsc@gotemba-taiikukan.jp](mailto:gsc@gotemba-taiikukan.jp)

