

# 基礎体力向上

## プログラム（中期）

★気になるプログラムだけの参加もOK★

	プログラム	火曜日	金曜日
第1回	ストレッチ	9月7日	9月10日
第2回	ストレッチポール	9月14日	9月17日
第3回	タオルエクササイズ ※長めのタオルをご持参ください	9月21日	9月24日
第4回	チューブ トレーニング	9月28日	10月1日
第5回	バランスボール エクササイズ	10月5日	10月8日
第6回	ミニボール エクササイズ	10月12日	10月15日
第7回	バランス トレーニング	10月19日	10月22日
第8回	チェア エクササイズ	10月26日	10月29日
第9回	コーディネーション トレーニング	11月2日	11月5日
第10回	ストレッチ	11月9日	11月12日
第11回	体力測定	11月16日	11月19日



1回  
1,000円

場 所：京都テルサ東館3階 スポーツ医・科学室  
(チラシ下部にアクセス掲載)

期 間：令和3年9月～11月の毎週火曜日と金曜日

時 間：13時30分～15時  
※更衣は13時30分までにお済ませください。

持ち物：運動できる服、タオル、飲料  
室内シューズ、マスク

■ご予約・お問い合わせ  
(公財)京都府スポーツ協会 スポーツ医・科学室  
TEL：075-692-3456  
FAX：075-692-3458  
MAIL：ikagaku@kyoto-sa.com

ホームページからも受け付けています！→  
(<https://kyoto-sa.com/w/ksm/#contact>)



京都市南区東九条下殿田町70  
京都テルサ東館3階

- J R 京都駅(八条口西口)より南へ徒歩約15分
- 近鉄東寺駅より東へ徒歩約5分
- 地下鉄九条駅4番出口より西へ徒歩約5分
- 市バス九条車庫南へすぐ



新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

- ・発熱や咳など、風邪に似た症状のある方は、参加をご遠慮ください。
- ・入室時の検温、手指の消毒、体調チェックシートの記入にご協力をお願いします。
- ・換気のために、窓と扉を開けています。各自ウェアで体温調節してください。

