

～1/18(日)よりスタート短期教室 新規開講～

機能改善エクササイズ

加齢や運動不足、怪我などで低下した身体の本来持つ機能を取り戻し改善して行くエクササイズ

腰、首、肩、股関節、膝など不調がおこりやすい関節を安定させる筋力トレーニングも行います。

日曜の朝、少し早起きして
カラダの機能改善してみませんか？



1月18日(日)～3月22日(日)(毎週日曜日・全10回)

場所:スポーツセンター8階 第3集会室

時間：10:00～11:00

講師:坂詰先生 料金:6000円 定員:25名

【お申込み】

webよりお申込み下さい。下記QRのイベントページからお申込み頂けます。

お申込み締め切りは、**2026年1月4日(日)**まで。当落は、開始日の1週間前までにメールにてご連絡致します。
定員を超えた場合は、抽選となります。ご了承下さい。

お申し込みはコチラから

千代田区立スポーツセンター

東京都千代田区内神田2-1-8 tel : 03-3256-8444

営業時間 9:00～21:00

