

# クール教室が体験できる！ フレイルバスター体験会

● **ご参加お待ちしております！** ●



## クール参加を考えている方におすすめ!

## 先生紹介

場所 ■ 志木市民体育館 エクササイズルーム

日時 ■ 7月15日 (月) 15:30~16:30

受講料 ■ 300円 ※回数券は使用できません。

対象 ■ 60歳以上 (初心者大歓迎)



清水 しのぶ

- ・フィットネス&ダンスインストラクター
- ・BESJ認定ピラティスインストラクター
- ・中医健康アカデミー認定末梢ケアインストラクター
- ・推拿 (経絡マッサージ) 施術師

## 持ち物

室内シューズ・運動できる服装・飲み物  
タオル (浴用の長さのあるもの)

●フレイルバスター~ダンスミックス~・・・加齢に伴い身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなる状態になる前に!!  
ヒップホップを中心としたダンスで有酸素運動と足腰の筋力を向上・維持、体幹バランスを保つようにしましょう♪♪

●定員は26名です (先着順)

●受付は教室開始の30分前より受付します。



志木市民体育館  
TEL : 048-474-7666

〒353-0006 埼玉県志木市館2-2-5  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7623>

●営業時間 / 9:00~22:00

●休館日 偶数月第1月曜日・年末年始