

座ってできる運動教室



講師：岡島めぐみ

普段使えない筋肉を伸ばしたりトレーニングして、日常生活をよりアクティブにしていきましょう!!

資格：健康運動実践指導者



3ヶ月単位の教室

対象 60歳以上のかた

日時 毎週金曜日 15:00~16:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 3ヶ月制の為、期によって回数が異なります。

(1回あたり660円)

※金額は日程をご確認ください。

体験後の途中入会の場合のみ回数割となります。

申込方法 武道館窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております(体験料800円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030