

## 2025年度 健康バランストレーニング

- 対象：60歳以上の方
- 料金：期制800円（1回分）
- 日時：水曜日13:30～14:30
- 持ち物：運動できる服装、飲み物、タオル
- 場所：第二総合運動場 会議室



| 月      | 日にち |     |     |             |             | 回数<br>金額       |  |
|--------|-----|-----|-----|-------------|-------------|----------------|--|
| 1期 4月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日         | 30日         | 計13回<br>10400円 |  |
| 5月     | 7日  | 14日 | 21日 | 28日         |             |                |  |
| 6月     | 4日  | 11日 | 18日 | 25日         |             |                |  |
| 2期 7月  | 2日  | 9日  | 16日 | 23日         | 30日         | 計12回<br>9600円  |  |
| 8月     | 6日  | 20日 | 27日 | ※13日<br>お休み |             |                |  |
| 9月     | 3日  | 10日 | 17日 | 24日         |             |                |  |
| 3期 10月 | 1日  | 8日  | 15日 | 22日         | 29日         | 計13回<br>10400円 |  |
| 11月    | 5日  | 12日 | 19日 | 26日         |             |                |  |
| 12月    | 3日  | 10日 | 17日 | 24日         | ※31日<br>お休み |                |  |
| 4期 1月  | 7日  | 14日 | 21日 | 28日         |             | 計11回<br>8800円  |  |
| 2月     | 4日  | 18日 | 25日 | ※11日<br>お休み |             |                |  |
| 3月     | 4日  | 11日 | 18日 | 25日         |             |                |  |

問合せ：第二総合運動場 072-729-4558

※急遽、教室が休講となる場合は適宜、料金を変更させていただきます。予めご了承下さい。