

# 健康リズム運動教室



講師：岡ユカリ先生

リズムに合わせてながら無理なく  
全身運動を行います。  
足腰が弱い方でもリズムを取りながら、  
楽しく筋力トレーニングやストレッチを  
していきます。  
イスを使ったエクササイズもあります。

3か月単位の  
教室です！



対象	60歳以上の男女
日程	毎週火曜日
時間	10:45~11:45
場所	第二総合運動場 会議室
定員	15名

参加費 1回あたり660円 ※期によって実施回数が異なります。  
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。  
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場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)  
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・飲み物

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3  
TEL: 072-729-4558