

健康バランストレーニング教室



全身を動かし、姿勢を正し、運動不足を解消しましょう。
日常で溜まる疲労を解消し、筋力が低下しないように鍛えます。
楽しい雰囲気の中でしんどさもある、そんな教室です。
運動が苦手の方でも大丈夫です。
健康寿命を伸ばしましょう！

講師：中山良子先生

3か月単位の
教室です！

対象	60歳以上の方
日程	毎週水曜日
時間	13:30~14:30
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。(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