

## 2026年度 健康筋力アップ①②

- ・対象 : ①②60歳以上の方
- ・料金 : 期制①②800円(1回分)
- ・日時 : 月曜日①12:45~13:45 ②14:00~15:00
- ・持ち物 : 運動の出来る服装・室内用シューズ・飲み物・タオル
- ・場所 : 第二総合運動場 トレーニングルーム



月	日にち					回数 金額
1期 4月	6日	13日	20日	27日		計12回 9600円
5月	11日	18日	25日	※4日 お休み		
6月	1日	8日	15日	22日	29日	
2期 7月	6日	13日	27日	※20日 お休み		計10回 8000円
8月	3日	17日	24日	31日	※10日 お休み	
9月	7日	14日	28日	※21日 お休み		
3期 10月	5日	19日	26日	※12日 お休み		計11回 8800円
11月	2日	9日	16日	30日	※23日 お休み	
12月	7日	14日	21日	28日		
4期 1月	4日	18日	25日	※11日 お休み		計11回 8800円
2月	1日	8日	15日	22日		
3月	1日	8日	15日	29日	※22日 お休み	

問合せ：第二総合運動場 072-729-4558

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