

2021年度

# 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とりながら、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。

**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** 10名

**参加費** 6,600円（1期12回分の場合）

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。  
注）途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

**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660円）

**持ち物** 動きやすい服装・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