

2021年度

健康バランストレーニング教室



講師：中山良子先生

全身を動かし、姿勢を正し、運動不足解消しましょう！
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！
伸ばしましょう！健康寿命を(^◇^)

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	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