

2023年度

健康リズム運動教室



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

講師：岡ユカリ先生

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 7,150円（1期13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