

未来のための積み重ねをしよう！

シニア元気アップ教室



【教室内容】

トレーニング器具を利用した運動を行います。正しいフォームで行うことで、効果的な運動、怪我の防止に繋がります。また、運動の記録を残すことで、モチベーションの維持、日々の健康づくりに取り組みます。



**初回は無料で
ご体験いただけます！**

新規入会受付中

場所

山口県立下関武道館内
トレーニングルーム

日時

火曜日 9:30~10:30 (60分)

受講料

1ヶ月(4回) : 2,500円
※税込・傷害保険料含む

対象

65歳以上(初心者大歓迎)



担当講師



吉岡 拓矢



定員は8名です



【必要なもの】
室内用シューズ、飲み物
動きやすい服装、タオル、元気、やる気

皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。
マシンのご利用方法等も丁寧に説明させていただきますので、初めての方でもお気軽にご参加ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、本施設の運営に関わることに限定して利用します。目的以外の利用及び第三者への提供はいたしません。



山口県立下関武道館

TEL : 083-259-8880

〒759-6615

山口県下関市大字富任字小迫198-17

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7316>

●営業時間 9:00~22:00

※第1日曜日 9:00~17:00

●休館日 年末年始
12月29日~翌年1月3日