

# ララサーキットライト教室

**60歳からはじめる健康生活！体を動かすことが久しぶりの方でも大丈夫！**  
**リズムに合わせたステップ運動と筋力トレーニングを組み合わせた、**  
**イスに座りながら取り組む運動教室です（＾＾）**

【日 時】 4月 13、20、27日

5月 11、18、25日

6月 1、8、15、22、29日（水曜日・全11回）

9:15～10:15



【対 象】 60歳以上の方

【定 員】 15名(先着順)

【参 加 料】 9,350円(傷害保険料含む)

【持 ち 物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

【会 場】 雄踏総合体育館 ダンス会議室

【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて参加料を添えてお申し込みください



**(3月15日(火)から受付スタート！)**

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。1回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館

住所：浜松市西区雄踏町宇布見9981-1

TEL:053-597-3500

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

