

ララララサー・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！
リズムにあ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、
イスに座りながらの運動教室です。

【日 時】 1月 7、14、21、28日



2月 4、18日 **募集終了**



3月 4、11、18、25日 (水曜日・全10回)

9:15~10:15



【対象】 60歳以上の方

【定員】 15名 (先着順)

【参加料】 **9,500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。

12月15日(月)から新規受付スタート！

※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：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1

TEL：053-597-3500

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

