

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/>

