

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】 10 月 1、8、22、29日

11 月 5、12、19、26日

12 月 3、10、17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】 10,450 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。

9 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/>

