

健康体操のご案内

1. 教室内容・指導方針

様々な方法で適度に身体を動かします。
体力に自信のない方、中高年の方も、どうぞご参加ください。
楽しく、無理なく、運動習慣を身につけましょう！



★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承願います。
本田 久美子 (ホンダ クミコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
月曜日	高校生相当 年齢以上男女 (60歳以上 優先受付)	9:20~10:20	4	3・10・17	10回	7,500	武道場2(畳あり)
			5	1・8・15・29			
			6	5・12・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。
※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーンズ・スカート等をご遠慮ください。
- ・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、
フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。
上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。