

健康体操

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、予めご了承ください。
上原 貴子 (ウエハラ タカコ) 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	1	8・15・29	9回	7,100	武道場2(畳あり)
			2	5・12・19			
			3	4・11・18			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※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)※ジーパン・スカート等はご遠慮ください。
- ・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。)

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2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。