

成人男性体操

～意識の変化でいつまでも若々しく～

コース	時間	講師
■水曜コース	10:30～11:30	橋本 千恵

◆対象 平成14年4月1日以前生まれの男性

◆会場 総合体育館メインアリーナ

◆受講料 1期・2期 5,100円(各12回) 3期 3,200円(8回)

※消費税増税に伴い、受講料が値上げされました。



◎教室紹介

最近スポーツをしたのはいつですか？

からだを動かす機会は、意識しないとなかなかありません。

週に1回、1時間、仲間と共に様々なスポーツや筋力トレーニングをして汗をかき、若々しいからだを維持しましょう。

多くの方の要望の声にお応えして昨年度より新規開講した教室です。

運動が得意な方、苦手な方、どんな方でも大歓迎です。

お問合せ先：NPO 法人焼津市体育協会 ☎626-7930（日・月曜休館）