

シニア体操

いつまでも若さを保つために！
～『これから』の為の体づくり～



コース	時間
■木曜コース	14:00～15:00
■金曜Aコース	9:30～10:30
■金曜Bコース	10:45～11:45

◆対象生年月 **昭和29年4月1日以前生まれの方**

◆会場
木曜コース…総合体育館メインアリーナ
金曜A・Bコース…総合体育館サブアリーナ

◆受講料
木曜コース … 1・2期 4,500円 (各12回) 3期 2,800円 (8回)
金曜A・Bコース … 1・2期 4,200円 (各12回) 3期 2,800円 (8回)

※メインアリーナの教室は空調設備使用料に伴い、受講料を値上げさせていただきました。

※受講料は各期前払い制となりますが、年度途中で変更させていただく場合がございます。

◎教室紹介

65歳以上の方が対象の、心身の若さ・健康の維持を目的とした教室です。

衰えやすい筋肉を刺激し、様々なストレッチや、足腰を鍛える効果的な歩き方など日常生活で活かす事ができるトレーニングを楽しく学び、積み重ねる活動を行います。

人と人との出会いを楽しみ、みんなで仲間づくりを試みるのも継続の秘訣です。

週に一度、身体を動かす習慣を身につけてみませんか？