

平成30年度

健康バランストレーニング教室



講師：中川弘佳先生

全身を動かし、姿勢を正し、運動不足解消しましょう！
日常で溜まる疲労を解消し筋力が低下しないように、鍛えます。
楽しい雰囲気の中で、しんどさもあるそんな教室です。
運動が苦手の方でも大丈夫です！
伸ばしましょう！健康寿命を(^◇^)

対象 60歳以上の方

日程 毎週水曜日

時間 13:30~14:30

場所 第二総合運動場 会議室

定員 15名

参加費 5,520円（1期12回の場合）

注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

注）途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

申込方法 第二総合運動場窓口までお越しください

尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます

体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料600円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL：072-729-4558