

冬こそ

ちょきん

楽しく

運動教室 参加者募集

貯筋 しませんか？

座ったままや場所を問わずできるのでらくらく続けられます。いつまでも自分で行きたい所に行ける身体でいる為に、一緒に楽しく筋肉を貯筋しましょう！

60歳からの

貯筋運動栄教室

会場：栄体育館

日時：平成29年12月13日～3月14日

水曜午後1：30～3：00

対象：60歳以上の方15名（先着順）

参加費：6,000円（全12回）傷害保険料込

*途中からの参加は残回数×550円で参加可能。

但し単発参加は不可。

*りんぐる会員又は、参加経験有の方500円引き。

込み：下記電話番号へお電話ください。

持ち物：うち履き、のみもの、動きやすい服装



【開催日程】

12月13.20日

1月10.17.24.31日

2月7.14.21.28日

3月7.14日

【申込・お問合せ】

主催/三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

一般社団法人 三条市体育協会内
(月～金9：00～17：00)

0256(32)5210