

あなたも

ちょきん

貯筋しませんか？

楽しく

運動教室 参加者募集

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 貯筋運動下田教室

会場：ウェルネスしただ

日時：平成30年5月7日～7月23日
月曜午後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。

申込み：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】平成30年

5月7.14.21.28日

6月4.11.18.25日

7月2.9.16.23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