

60歳からの
貯筋運動教室

参加者募集!

あなたも

ちょきん

貯筋しませんか?

歌って♪楽しく♪

座ったままや場所を問わず出来るので、楽々続けられます。
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!

◆旧第一中学校会場（木曜開催）

【全12回】

平成30年12月13日～平成31年3月14日

午前10時～11時30分

◆ウェルネスただ会場（月曜開催）

【全8回】

平成31年1月21日～3月18日

午後1時30分～3時



全12回参加の方で
★過去参加経験者
又は
★30年度りんぐる会員
500円引き!

対 象：60歳以上の方15名

参加費：旧第一中学校会場/6,000円

傷害保険料込

ウェルネスただ会場/4,000円

*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、飲みもの、動きやすい服装



【貯筋運動教室のお申込み・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 三条市スポーツ協会内
(月～金/9:00～17:00)

0256(32)5210