

**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31年4月18日～平成31年7月11日

午前10時～11時30分

◆ウェルネスしたただ会場（月曜開催）

【全12回】

平成31年4月15日～7月22日

午後1時30分～3時



★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：6,000円 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、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**