

座ったままや場所を問わずできる
筋トレで楽々続けられます！
いつまでも行きたい所に行ける身体でいる為に

60歳からの 貯筋運動教室



会場 三条市体育文化会館
日時 木曜日10時～11時30分
対象 概ね60歳以上（定員15名）
参加費 12回 6,100円（傷害保険料込）

*過去参加経験者・令和2年度りんぐる会員・ますがた会員は500円引き
*途中からの参加は残回数×550円で参加可能、但し単発参加不可

持ち物 動きやすい服装・飲み物
*初回と最終回はうち履きをご持参ください。



年間3回開催予定

令和2年度 第2回日程
木曜日10時～11時30分

8月20日・27日
9月3日・10日・17日・24日
10月1日・8日・22日・29日
11月5日・12日

主催：三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる



お申込み/お問合せ
一般社団法人三条市スポーツ協会
事務局（栄体育館内）

0256-45-1150