

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（2階マルチルーム2）

\*初回と最終回は会場がアリーナとなります。

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。



令和2年度 第3回日程

木曜日10時～11時30分

【日程】

12月3日・10日・17日・24日

令和3年

1月14日・21日・28日

2月4日・18日・25日

3月4日・11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