

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・さすが会員は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
*お申込み後の返金は致しませんので、ご了承ください。

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3年度 第3回日程
木曜日10時～11時30分

【日程】

令和3年 12月2日・9日・16日・23日

令和4年 1月13日・20日・27日

2月3日・10日・17日

3月3日・10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