

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4年度りんぐる会員は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4年度 第3回日程  
木曜日10時～11時30分

【日程】

令和4年 12月15日・22日

令和5年 1月12日・19日・26日

2月2日・9日・16日

3月2日・9日・16日・23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**