

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5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5年度 第1回日程

令和5年

4月13日・20日・27日

5月11日・18日

6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日・13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