

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7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原則致しませんので、ご了承ください。

持ち物 動きやすい服装・飲み物

板の間のお部屋ですので、うち履きを必要な方はご持参ください。



令和7年度 第1回日程

4月17日・24日  
5月1日・8日・22日・29日  
6月12日・19日・26日  
7月10日・17日・31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



**0256-36-0700**