

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3回日程

12月11日・18日・25日  
1月15日・22日・29日  
2月5日・19日・26日  
3月5日・12日・19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