

かんたん体操教室

～楽しく伸ばそう健康寿命～

日時 平成27年5月8日～7月10日
毎週金曜日(全10回) 午後2時～午後3時15分
場所 羽村市スポーツセンタートレーニングルームスタジオ
対象 65歳以上の男女
定員 先着20名
参加費 市内在住・在勤の方 1,000円
市外の方 1,500円
(第1回目に現金回収致します)



内容 ウォーキング、椅子・青竹を使ったエクササイズ、
簡単な筋力トレーニング、ストレッチ、ジムの利用など

持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴など

申込み 4月2日(木)～4月23日(木)



午前9時～午後4時まで

氏名・電話番号・お住まい(市内在住・在勤、市外)・

年齢をご記入のうえ、(電話、FAX、Eメール、トレーニングルーム直接)のいずれかでお申込みください。

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

一緒に運動して
みませんか？

