

<ご好評につき期間限定 水曜クラス開講中！>

貯筋運動



有酸素運動から簡単なヨガ等も行います。いつまでも健康でいきいきと動ける身体づくりを目指します！

月曜クラス 14時15分～15時05分

期間限定 水曜クラス 11時45分～12時35分

対象：50 歳以上

定員：20 名

料金：330 円／回（税込） 当日に券売機でチケット購入ください

場所：市民室内プール 体育室

持ち物：動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物など

※感染症対策のため、入口での検温、運動時以外のマスク着用をお願いいたします。



明るく、楽しくをモットーに指導いたします。

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

* : 開催予定日

市民室内プール：042-325-6868