

いきいき健康教室

身体を動かす楽しさを実感できます！ 友達と一緒に参加してみてください。

中高齢者の方に、お勧めの教室です。

【内容】 健康体操、ヨガ、フットセラピー、棒ビクス

※外部からお招きしている先生方に指導していただいています。



詳細

主催	逢妻スポーツクラブ	場所	西部体育館 2F 研修室
開催日	下記を参照してください	時間	午後 3時30分～4時30分
参加費	会員 500円/非会員600円	参加定員	22名まで

※開催前に、血圧・体重・体脂肪等の測定をしています。

【日程と内容】 2025年度

▲種目変更（講師の都合により変更になる場合があります）

	月 日	種 目	講 師
1	2025年8月2日	健康体操	村田先生
2	2025年8月23日	フットセラピー	河合先生
3	2025年8月30日	いきいき健康教室	松浦
4	2025年9月6日	健康体操	村田先生
5	2025年9月13日	フットセラピー	河合先生
6	2025年9月20日	いきいき健康教室	松浦
7	2025年9月27日	フットセラピー	河合先生
8	2025年10月4日	健康体操	村田先生
9	2025年10月11日	フットセラピー	河合先生
10	2025年10月18日	いきいき健康教室	松浦
11	2025年10月25日	フットセラピー	河合先生
12	2025年11月8日	いきいき健康教室	松浦
13	2025年11月15日	いきいき健康教室	松浦
14	2025年11月22日	フットセラピー	河合先生
15	2025年11月29日	いきいき健康教室	松浦

お名前と電話番号またお問い合わせ内容をお伝えください。

不在の場合は留守番電話での対応となります。

お名前と電話番号またお問い合わせ内容をお伝えください。