

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】

▲種目変更

	月 日	種 目	講 師
1	04月06日(土)	健康体操	村田先生
2	04月20日(土)	フットセラピー	河合先生
3	05月11日(土)	健康体操	村田先生
4	05月18日(土)	フットセラピー	河合先生
5	05月25日(土)	フットセラピー	河合先生
6	06月01日(土)	健康体操	村田先生
7	06月08日(土)	健康体操	村田先生
8	06月15日(土)	フットセラピー	河合先生
9	06月22日(土)	フットセラピー	河合先生
10	06月29日(土)	フットセラピー	河合先生
11	07月06日(土)	健康体操	村田先生
12	07月13日(土)	フットセラピー	河合先生
13	07月20日(土)	フットセラピー	河合先生
14	07月27日(土)	フットセラピー	河合先生

お問い合わせは、逢妻スポーツクラブ(電話:32-7145)までお願いいたします。

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。