

# 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（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12月06日	フットセラピー	河合先生
2	2025年12月20日	フットセラピー	河合先生
3	2026年01月10日	フットセラピー	河合先生
4	2026年01月24日	フットセラピー	河合先生
5	2026年01月31日	ソフトヨガ	尾下先生
6	2026年02月07日	いきいき健康教室	松浦先生
7	2026年02月14日	フットセラピー	河合先生
8	2026年02月21日	いきいき健康教室	松浦先生
9	2026年02月28日	フットセラピー	河合先生
10	2026年03月07日	いきいき健康教室	松浦先生
11	2026年03月14日	フットセラピー	河合先生
12	2026年03月21日	いきいき健康教室	松浦先生
13	2026年03月28日	フットセラピー	河合先生

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。