

シニア健康エクササイズ

原則60歳以上の健康な方を対象に、ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなどを
中心に行うプログラムです。
運動を始めるきっかけづくりや、体を動かしてリフレッシュしたい方におススメです♪

申込不要となりました。券売機でチケットを購入していただき、会場にて
スタッフへお渡しください。回数券の販売もございますが、なくした場合の
再発行や払い戻し等はできませんので予めご了承ください。

対 象：原則60歳以上の健康な方 会 場：2階 柔道場

時 間：①9:20～10:30 ②10:50～12:00 ※①と②は同内容です。

料 金：1回400円（券売機にてチケットをご購入ください）

準 備 物：運動できる服装、タオル、飲み物（フタが閉まるもの）、ポイントカード

〈日程〉 ※日程は変更となる場合があります。

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

〈その他〉

- ・教室中に怪我や事故が発生した場合はスタッフまでお申し出ください。
- ・貴重品は各自の責任で管理してください。（盗難等については責任を負いかねます。）
- ・来館時はできるだけ公共交通機関をご利用ください。有料駐車場もございますが、
利用状況によって混み合う場合がございます。
- ・教室の様子を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。

〈問い合わせ〉 本山製作所 青葉アリーナ・本山製作所 仙台市武道館

〒981-0912 仙台市青葉区堤町1-1-5 TEL 022-717-1191 FAX022-717-1533