

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♪

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。

4月	8日	10日	15日	17日	22日	24日		
5月	8日	13日	15日	20日	22日	27日	29日	
6月	5日	10日	12日	17日	19日	24日		
7月	1日	3日	8日	10日	17日	29日	31日	
8月	5日	7日	19日	26日	28日			
9月	2日	4日	9日	11日	18日	25日	30日	
10月	2日	7日	9日	16日	21日	23日	28日	30日
11月	6日	11日	13日	18日	20日	25日	27日	
12月	2日	4日	9日	11日	16日	18日	23日	25日
1月	8日	15日	20日	22日	27日	29日		
2月	3日	5日	10日	12日	19日	26日		
3月	3日	5日	10日	12日	17日	24日	26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。
- ・チケット(5回券を含む)の販売は、開催日のみとさせていただきます。
- ・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