

シニア 健康 エクササイズ (木曜日)

ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋力トレーニングなど1時間で盛りだくさん!!

対象	一般
時間	13:30~14:30 受付開始 13:00~
会場	1階 障害者アリーナ 受付は会場入口へ
料金	1回 400円
講師	長谷 敦子先生 (カワイ体育教室より)
申込	当日直接会場へお越し下さい
持ち物	運動できる服装・室内用運動靴 タオル・水分補給できるもの等
お問い合わせ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221
H P	http://www.spf-sendai.jp/genki/

開催月	開催日(木曜日)			
4月	7	14	21	28
5月	12	-	-	-
6月	2	9	16	23
7月	7	14	21	28
8月	25	-	-	-
9月	1	8	15	29
10月	6	13	20	-
11月	10	17	24	-
12月	1	8	15	22
1月	5	12	19	-
2月	2	9	16	-
3月	2	9	16	23

※ コロナウイルス感染拡大防止の為、体重・血圧の測定を中止しております。

実施していない週もありますので
開催日をよくご確認ください♪

