

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 30 |
| 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 |

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♪



※ 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。