

シニア健康エクササイズ（火）

動ける体をつくるためのトレーニング、ストレッチ、筋カトレーニングを行います。

対象	一般
時間	9:15~10:15 受付開始 8:55~
会場	1階 障害者アリーナ
料金	1回 400円
講師	館岡 シオン 先生
申込 受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、会場にお越しください。
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
問合せ	〒983-0039 仙台市宮城野区新田東4丁目1-1 TEL. 022-231-1221

開催月	開催日		
4月	11	18	-
5月	9	-	-
6月	6	27	-
7月	11	-	-
8月	29	-	-
9月	12	26	-
10月	3	10	31
11月	14	-	-
12月			
1月	9	23	30
2月	6	13	27
3月	5	12	-

運動は**継続**が大事！！

『動けるカラダをつくる』を目標に簡単に効果的な
エクササイズをご案内いたします！



担当 館岡シオン