

# 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	<b>プール棟 スタジオ</b>
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』を目標に簡単で効果的な  
エクササイズをご案内いたします！



担当 館岡シオン