

水曜日
午前

シニア健康エクササイズ①・②

有酸素運動

脂肪燃焼

健康維持

- ✦ 音楽に合わせてリズム体操やストレッチ、筋力トレーニングを行います。
- ✦ いつまでも健康ではつつとした生活を維持していきたい方にオススメです！

開催日		教室詳細	
4月	3・17・24	● 時間	①9:30~10:30 ②11:00~12:00
5月	8・15・29	● 受講料	各400円
6月	5・12・26	● 対象	おおむね60歳以上
7月	3・10・17	● 定員	各100名程度
8月	28	● 講師	原田 智聡 先生
9月	4・11・25	● 会場	1F 第二競技場
10月	2・9・30	● 準備物	運動できる服装 室内用シューズ タオル 飲み物
11月	6・13・20		
12月	4・18		
1月	29		
2月	5・12・26		
3月	19・26		

【当日参加型プログラム】

- ・当日券売機でチケットを購入後
第2競技場 受付にご提示ください。
- ・ポイントカードがございます。
初回、受付にて発行いたします。

注意事項

- ・一度お支払い頂いた受講料は原則として返金できません。
- ・事業の様子は写真・動画撮影をさせていただき、ホームページ等に掲載する場合がございます。予めご了承ください。
- ・駐車場は有料です。(1時間100円、その後30分毎に50円)満車の場合は近隣のコインパーキング等をご利用ください。路上への駐車等はおやめください。
- ・貴重品は自己管理をお願いします。盗難・紛失等の責任は当館では負いかねます。
- ・個人情報等については、関係法令を遵守して取り扱うものとし、当財団の事業以外の目的には利用いたしません。
- ・夜間(17時以降)の小学生対象教室にご参加の場合は、原則として、保護者の方の送迎をお願いいたします。