

# シニア健康エクササイズ

60歳以上の方を対象に、ストレッチや簡単な筋トレなどを行なうプログラムです。

体を動かすきっかけづくり、リフレッシュしたい方、自分のペースでご参加いただけます！

## 教室詳細

**事前申込不要！**

- 時間 ① 9:20~10:30 ※①と②は同内容です  
②10:50~12:00
- 参加費 400円/1回 ※当日券売機にてチケット購入
- 講師 飛田 昭人 先生
- 対象 原則60歳以上の健康な方
- 会場 2F 柔道場
- 準備物 運動ができる服装 ・ 汗拭きタオル ・ 飲み物 ・ ポイントカード

## 日 程

4月	6	8	13	15	20	22	27		
5月	11	13	18	20	25	27			
6月	1	3	8	10	15	17	22	24	29
7月	1	6	8	13	15	22			
8月	3	5	17	19	24	31			
9月	2	7	9	14	16	28	30		
10月	5	7	14	19	26	28			
11月	2	4	9	11	16	18	25	30	
12月	2	7	9	14	16	21	23		
1月	6	13	18	20	25	27			
2月	1	3	8	10	15	22	24		
3月	1	3	8	10	15	17	24	29	31

## その他注意事項

※8/5.1/6 日程追加になりました。

- ・お車でご来館の場合は駐車場(有料)をご利用ください。(4月は駐車場工事のため利用できません。)
- ・貴重品等は各自の責任で管理ください。(盗難等は責任を負いかねます。)
- ・教室の様子の写真や動画を撮影し、広報等に掲載する場合があります。予めご了承ください。
- ・チケット(5回券を含む)の販売は、開催日のみとさせていただきます。



ホームページはこちらのQRから

お問い合わせ

本山製作所 青葉アリーナ

022-717-1191