

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

- 時間 ①9:20~10:30 ※①と②は
②10:50~12:00 同内容です
- 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	7	9	14	16	21	23	28	30	
5月	7	12	14	19	21	26	28		
6月	2	4	11	16	18	23	25	30	
7月	2	7	9	14	16				
8月	4	18	20	25	27				
9月	1	3	8	10	17	22	24	29	
10月	1	6	8	15	20	27	29		
11月	5	10	12	17	19	26			
12月	1	3	8	10	15	17	24		
1月	7	14	19	21	26				
2月	4	9	16	25					
3月	2	4	9	11	16	18	23	25	30

その他注意事項

- ・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。)
- ・お車でご来館の場合は駐車場(有料)をご利用ください。(利用状況によっては満車等の場合があります。)
- ・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



お問い合わせ

本山製作所 青葉アリーナ

022-717-1191