

シニア健康エクササイズ（木）

ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋力トレーニングなど1時間で盛りだくさん！！

対象	一般
時間	13:30～14:30（受付 13:10～）
会場	障害者アリーナ
料金	1回 400円
講師	長谷 敦子先生（カワイ体育教室）
申込受付	【事前予約不要】 券売機にてチケット購入後、会場へお越しください。
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	25	
5月	9	30		
6月	13	27		
7月	4	25		
8月	22	29		
9月	5	12	19	26
10月	3	10	17	31
11月	7	14	21	28
12月	5	12		
1月	16	23	30	
2月	6	13	20	27
3月	6	13		



『カラダを動かすことが心地いい』
年齢や体調に合わせてカラダを動かし
気持ちのよい時間を過ごしましょう♪

担当 長谷 敦子



お手持ちのスマートフォンからも
日程のご確認が可能です。

※休講情報はHPでご覧いただくか、お電話でご確認ください。