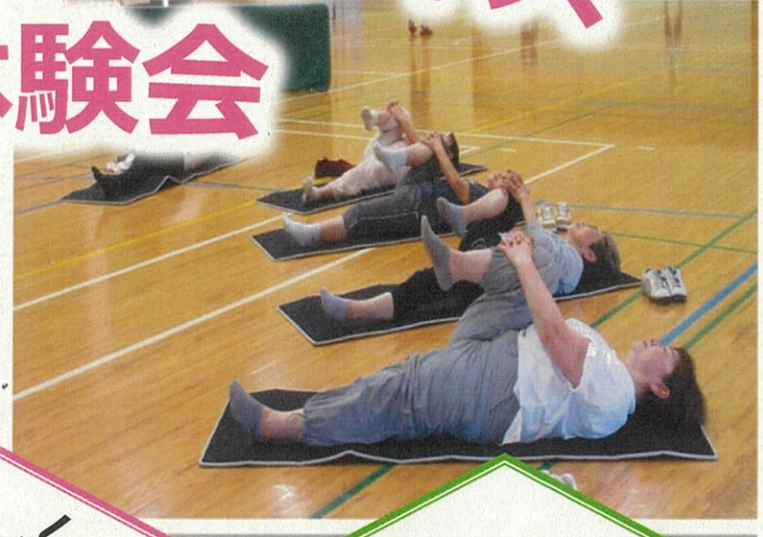
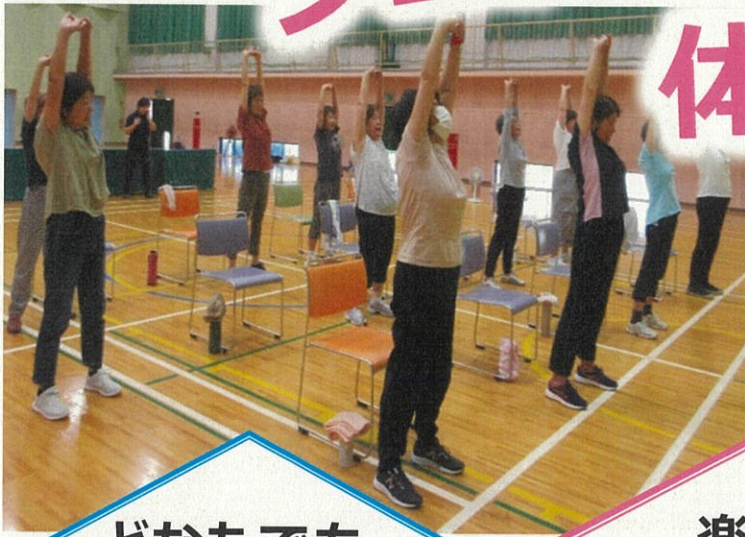


シニアエクササイズ 体験会



どなたでも
参加できます

楽しく
筋トレ・脳トレ

健康マイレージ
300ポイント

ゆっくりとした音楽のリズムに合わせてトレーニングを行います。筋肉の若返りと認知症の予防が同時にできるよう考案されたトレーニングプログラムです。

日時	令和6年12月5日(木) 13:30~15:00 令和7年1月16日(木) 13:30~15:00
場所	挟間体育センター
参加費	無料
持ち物	・飲み物 ・タオル ・運動のできる服装 ・体育館シューズ



お問い合わせ
申込先

スポーツクラブHASAMA ☎097(583)2881

9:00~17:00 ※月曜日休館

* 申込期限 12月5日開催：11月29日
1月16日開催：1月10日