

裾野市民体育館 自由教室

シニアトレーニング教室

4月6日(金)～開講

いつでも、誰でも参加できます！

(初回登録必要、運動公園ラウンドフィットネス共通)

時間：毎週金曜日 13:00～13:50

30分前より受付開始(初回登録が必要)

場所：裾野市民体育館多目的室

対象：医師による運動制限の無い中・高齢者

料金：1回 500円 回数券 2,000円(5回)

内容

生活筋力向上のため、ストレッチやイス、マットで行う、誰でも無理なく出来る自体重を使ったレーニング教室です。

お問い合わせ 裾野市民体育館

TEL993-0303