

金曜日開催

当日教室

ソードフィットネス

「ソードフィットネス」は古流剣術の動きを取り入れた新しい身体運動です。全身を使って木刀を振ることで、弱りがちな足腰の筋力や心配機能が向上します。しなやかで力強い立ち姿と、疲れにくい身体を目指して、まずは一振り。お気軽にご参加いただけます。



※12月からスタートする教室の無料体験会を実施します。ぜひこの機会にご参加ください。

担当：梶崎

日程	11月21・28日
時間	10：00～11：00（60分）
場所	西楽園 2階 会議室2・3
定員	15名（先着順） 高校生以上の方
料金	無料 ※別途入館料がかかります。
受付	西楽園 事務所窓口にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。
持ち物	内履き・タオル・フタが閉まる飲み物（ビン・缶以外）
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。