



生涯現役宣言!!

シニアフィットネス

難しい動き・つらい動きは一切なし!!

みなでわいわい体を動かしませんか!?
身体のお悩み教えてください。
初心者の方でも簡単にできる運動法教えます。

日程	5月 9・16・23・30日	木曜日
	6月 6・13・20・27日	
時間	11:00~12:00 (60分間)	
場所	蕨市民体育館 1階 武道場1	
定員	15名 ※定員に達していない場合、当日受付可!	
料金	3,200円 当日500円	
申込	蕨市民体育館 窓口	
対象	50歳以上の方	
講師	佐藤三玲 (健康運動実践指導者 ・ 健康福祉運動指導者)	
持ち物	タオル ・ 室内用運動靴 ・ 飲み物	

