

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!!!

みんなでわいわい体を動かしませんか!?

身体のお悩み教えて下さい。

初心者の方でも簡単にできる運動法教えます。

日程	7月	全4回
	4・11・18・25日	木曜日
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	1. 600円(全4回分) 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	

