

新元気世代体操

～体力づくりで若さの維持を～

◎教室紹介

50歳以上の方を対象にした、健康の維持増進を図るための教室です。

音楽に合わせて身体を動かすなど楽しくトレーニングをしていく中で、普段使わない筋肉を刺激し、少しきつめの運動をすることで筋力の低下を抑えます。週に一度身体を動かす機会をつくり、健康についてはもちろん、世間話などの談笑をしたり、運動を通じて仲間を作りませんか？



コース	会場	時間	講師
■火曜コース	総合体育館メイン	13:45～14:45	竹田利恵子
■木曜コース	大井川体育館	13:30～14:30	塚本 泰子

◆対象 昭和48年4月1日以前生まれの方
※年齢の上限はありません。無理のない範囲で体操を行なってください。

◆受講料 火曜コース … 1期・2期 5,100円 (各12回) 3期 3,200円 (8回)
木曜コース … 1期・2期 4,800円 (各12回) 3期 3,200円 (8回)
※メインアリーナの教室は空調設備使用料が上乗せされています。