

# 成人男性体操

～意識の変化でいつまでも若々しく～

曜日	会場	時間
■水曜日	総合体育館メイン	10:30～11:30

◆対象 平成13年4月1日以前生まれの男性  
※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 1期 4,300円（10回） 2期 5,100円（12回） 3期 3,200円（8回）  
※日程と施設利用の都合により、第1期は10回とさせていただきます。  
※1期・2期のみ受講料の中に空調設備使用料（300円）が含まれています。

## ◎教室紹介

最近スポーツをしたのはいつですか？体を動かす機会は、意識しないとなかなかありません。週に1回、1時間、仲間と共に様々なスポーツや筋肉トレーニングで汗をかき、若々しい体を維持しましょう。

多くの方の要望の声にお応えして令和元年度より新規開講した教室です。運動が得意な方、苦手な方、どんな方でも大歓迎です。

