

中高齢者のための 腰痛膝痛改善教室

腰痛、膝痛の原因となる筋力を
無理なく楽しく改善しましょう！
専門講師が実施します！



- 場所 柴原体育館 第2競技場
- 日 10/8,15,22,29,11/5,12(全6回)
- 対象 中高齢者 ● 定員 20名
- 曜日:時間 水曜日 14:30～15:30
- 受講料 1期4,800円(税込)
- お申し込み方法

※ 2次申込受付（市外の方）は当教室が定員に満たない場合、
10月6日(月)より受付致します。

1次申込受付 (市内在住・在勤・ 在学の方のみ)	WEB受付：9/16(火)9:00～9/22(月)23:59	
	来館受付：9/16(火)9:00～9/22(月)20:30	
抽選結果	9/26(金)13:00	HP・館内掲示・お電話にて
入金期間	9/27(土)9:00～10/3(金)20:30	

無料体験実施中

腰痛・膝痛の予防にもなります。
一度ご体験ください。

