

元気健康体操

申

込

募

集



楽しく継続して
心も身体も
快適に！



どなたにもできる健康体操です。
椅子・マットも使いリズムにのって
有酸素運動、家でもできる
筋力トレーニング、**ストレッチ**などを
取り入れたプログラムです。
楽しく**健康寿命**を延ばしましょう！

- ◆日時：水曜日 9：30～11：00
- ◆会場：中央スポーツセンター4階 第2体育場
- ◆料金：11回4620円
- ◆持ち物：動きやすい服装・上靴・飲み物・
長めのタオル

見学・体験随時受付中・途中申込も可能です

お問合せ・お申し込みは**中央スポーツセンター**まで
06-6211-2010（月曜休館 祝日の場合は営業し翌日休館）