

平成30年10月生にこにこ体操教室

☆座って行う運動や脳トレを皆さんで楽しく行いましょう♪♪

エアロバイクやマシンは使いません、セラバンドやご自身の身体を使う運動を中心に行います。
筋力アップ、運動習慣を身につけたい方などにお勧めの教室です。

〔開催期間〕 水曜日クラス：15時00分から16時15分 全12回

【10月3日・10日・17日・24日・31日・11月7日・14日・21日

28日・12月5日・12日・19日】 担当：押田

金曜日クラス：9時30分から10時45分 全12回

【10月5日・12日・19日・26日・11月2日・9日・16日・23日

30日・12月7日・14日・21日】 担当：菊地

〔対象者〕 40歳以上でトレーニングセンターに登録されていない方

〔定員〕 各クラス15名 （定員時のみ抽選）新規者優先

〔申込期間〕 9月1日（土）から9月15日（土）

〔抽選結果〕 抽選結果は9月20日頃に新規応募者全員書面にて郵送させていただきます

〔料金〕 1回300円 〔場所〕 千葉県福祉ふれあいプラザ6階 トレーニングルーム3

〔申込書配布・受取〕 千葉県福祉ふれあいプラザ5階

*更衣室はありませんので動ける格好・靴でご参加ください

〔お問い合わせ先〕 介護予防トレーニングセンター：押田・菊地 TEL04-7165-2885

