

健康運動セミナー(11月)開催

「講義+運動」の欲張りなイベントです。運動が未経験の方でも安心してご参加いただける内容となります。この機会に健康の為に運動を始めてみませんか？

◆日時・場所◆

令和3年11月3日(水・祝) 2階会議室
運動講話 10:00~10:50 体操 11:00~11:50

◆内容◆

「中・高齢者」を対象に安全に運動を行うためのポイントについて講義と初心者向けピラティス・ストレッチ体操などの実技を実施します。運動の効果などについて学びましょう！

◆対象・定員◆

15名 おおむね50歳以上の方で運動可能な方
※スポーツ始めキャンペーン対象教室(3名)

◆料金◆

940円 ※当日支払い



◆持物◆

運動に適した服装と室内用の運動靴、汗ふきタオル、飲み物、マスク

◆担当◆

講義担当：藤島、運動担当：谷口(健康運動指導士)

◆申込◆

10月1日(金)9時より上井草スポーツセンター受付または電話にて

◆その他◆

ご不明な点は担当/谷口までお問い合わせください。03-3390-5707

上井草スポーツセンター指定管理者
TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体