

健康運動セミナー(妙正寺)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23日(火・祝) 小体育室

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

◆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時より妙正寺体育館受付または電話にて

◆その他◆

ご不明な点は担当/潘までお問い合わせください。03-3399-4224

妙正寺体育館指定管理者
TAC・FC東京・MELTEC共同事業体