

いきいき健康体操

概ね65歳以上の健康な男女を
対象とした新規の体操教室です！

ラウンドフィットネスも取り入れて行います。

水曜日 12:30～13:45 1F 多目的室

日程 9/9 9/16 9/23 9/30

全4回コース



新規

講師 原田弘子先生

参加費 2,200円(税込み価格)

※返金ができませんのでご了承ください。

持ち物

運動できる格好、室内履き、飲み物、タオル

申込日 申込開始しています

先着順 15名

・申込での注意事項

① メンバーズカードの発行を行いますので、登録用紙に「氏名・年齢・性別
緊急連絡先・住所」を記入してもらいます。

② 初回時のみ教室申込書を記入してもらいます。

提出するものは、登録用紙と教室申込書の2種類になります。

※参加費は、初回の教室開催日に受付窓口でお支払いください。

※継続更新の場合は、受付窓口にて登録番号でお申込ができます。

※台風・雪や施設都合で教室が開催されない場合は、当体育館ホームページで
開催中止をお知らせしますので各自ご確認をお願いします。

閲覧環境のない方は、お手数ですが直接体育館へお問い合わせください。

お問い合わせ 寒川総合体育館 0467-75-1005

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

骨 盤 ヨ ガ

姿勢改善、ゆがみ調整、むくみ・冷え改善に効果。
骨盤底筋トレーニングも行います。

水曜日 13:50～14:50 1F 多目的室

日程 9/9 9/16 9/23 9/30

全4回コース

対象 18歳以上の男女

新規教室

講師 石見 元美 先生

参加費 2,200円(税込み価格)

※返金ができませんのでご了承ください。

持ち物

ヨガマット、ヨガブロックまたはバスタオル

筆記用具、飲み物、タオル

申込日 申込行っています

先着順 15名

申込での注意事項

① メンバーズカードの発行を行いますので、登録用紙に「氏名・年齢・性別
緊急連絡先・住所」を記入してもらいます。

② 初回時のみ教室申込書を記入してもらいます。

※参加費は、初回の教室開催日に受付窓口でお支払いください。

※継続更新の場合は、受付窓口にて登録番号でお申込ができます。

※台風・雪や施設都合で教室が開催されない場合は、当体育館ホームページで
開催中止をお知らせしますので各自ご確認をお願いします。

閲覧環境のない方は、お手数ですが直接体育館へお問い合わせください。

お問い合わせ 寒川総合体育館 0467-75-1005

指定管理者:シンコースポーツ株式会社