

高齢者向け体操教室

青空体操教室

青空の下で 人工芝のフィールドを使って一緒に運動しませんか??

対象：60歳以上の健康な方、重度の疾病がない方

日時：5/18(木)・5/25(木) 10:00~10:45

場所：インフィールド中央

受付：当日セミナーハウス1階受付窓口へ

受付にて登録カードのご提出をお願いいたします

料金：¥500/1回（トレーニング室2時間利用料込み）

定員：なし ※雨天時は先着20名

講師 長谷川・木原

持ち物：動きやすい服装、飲み物

内容

- ・簡単なリズム体操や筋トレ
- ・カラダの姿勢を改善するためのストレッチ



注意事項

- ・雨天時は セミナーハウス2階 多目的室にて実施いたします



フクシ・エンタープライズ墨田フィールド

墨田区総合運動場

TEL 03-3611-9070

