

いつまでもカラダは強くできる！

シニアの 筋力アップ体操



椅子と手軽な道具を使った
簡単にできる体操で
転ばぬ先の筋力アップ！

時間：毎週月曜 午後 1 時-午後 2 時

場所：越前市アイシンスポーツアリーナ 多目的ルーム

参加費：1回 ¥ 500(税込)

持ち物：動きやすい服装、内履き、飲み物など

※つど、持ち物のお願いをすることがあります

(例;ダンベル代わりに使うペットボトル、など)

定員：15名程度

★参加ご希望の方★

前日までにアイシンスポーツアリーナまでお電話ください！

☎ 0778-22-6395

講師：内田 里奈 主催：アシックススポーツファシリティーズ・日本メックス共同体