

健康体操

東山田スポーツ会館
横浜市都筑区東山田町 105-2
TEL/FAX 045-593-4682



<https://www.tsuzuki-koryu.org/higasiyamatasp/>

今年度 健康体操がリニューアル！ 内容の違うコースをご用意しました。

らくらく健康体操

体を動かすことをメインとした体操です。
壁を使ったストレッチやチューブを使った関節のほぐしを行います。
ちよとした運動不足解消とお考えのあなたにおススメです♪

リズム健康体操

ピッチ(音楽のテンポ)に合わせて有酸素運動+ストレッチ。
体を柔らかくし、カロリー消費を促す体操です。

【開催日】 4月4日・11日・18日

2024年4月～
2024年9月の
木曜日
月3回 全15回

5月9日・16日・23日

6月6日・13日・20日

7月4日・11日・18日 (8月はお休み)

9月5日・12日・19日

*状況により変更の可能性もあります。

【時間】 らくらく健康体操 10:00～10:55

リズム健康体操 11:00～11:55

【場所】 東山田スポーツ会館 スポーツ室

【参加費】 3,000円(保険料を含みます) *途中退会の返金はできません。

【対象者】 概ね50歳以上の方で、運動に支障のない方

【募集人数】 各40名 *先着順、定員になり次第締切

【申込方法】 申込書(記入済み)と参加費を当館窓口へ直接お持ちください。

【受付開始日・時間】 2024年3月1日(金)9:30から

3月2日以降は10時から閉館30分前まで(休館日を除く)

【持ち物】 ヨガマット・室内シューズ・タオル・飲み物

【個人情報について】 いただいた個人情報は、当講座の申込手続及び連絡のため以外には利用いたしません。

きりとり

2024年健康体操前期申込書

(No.)

講座名	()健康体操
氏名	年齢
住所	〒
電話番号	
緊急連絡先(続柄)	(続柄)