

健康体操教室

筋力
アップ

怪我
予防

バランス
改善

簡単にできる筋力トレーニング！

椅子に座って体を動かします♪

初めての方でも、安心して参加できる内容となっております。楽しく体を動かし、筋力アップを目指しましょう！

日時

12月 8日(金) 15日(金) 22日(金)

13:00~13:40 (40分)

料金

月3回 1,600円(税込)

1回 700円(税込)

持ち物

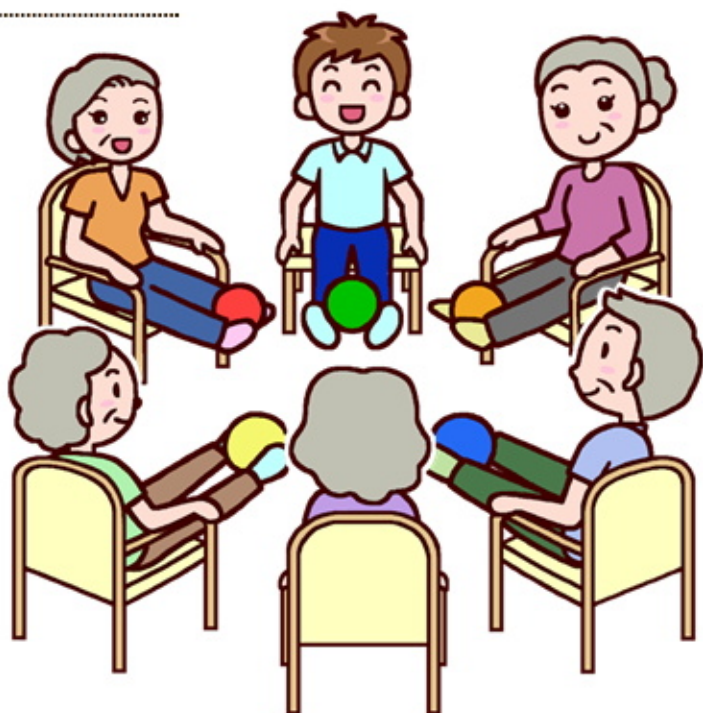
動きやすい服装・靴、
タオル、ドリンク

定員

20名 (催行人数3名)

会場

郡山しんきん
開成山プール2F会議室



お申込は
受付窓口
まで

024-926-0450

郡山しんきん開成山プール
住所 福島県郡山市開成一丁目5-12
WEB <https://www.kaiseizanpool.com/>



講師
峯 淳子 Junko Mihe
資格
・介護予防運動指導員
・栄養士
・シニアソロジー