

# 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

11月 **10** 日(金) **17** 日(金)

13:00~13:40 (40分)

料金

2回 **1,400** 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 Mine

資格:

- ・介護予防運動指導員
- ・栄養士
- ・シナプソロジー