



# からだ改善エクササイズ

日時：月曜日・19:15～20:30

お得なポイントカード導入

※講師の都合上変更になる場合がありますので、お問合せ下さい。

場所：塩釜ガス体育館 第2競技場

初めての方でも無理なく運動できます！！

参加費：600円

お気軽にご参加下さい！！

定員：なし（窓口にご直接お越しください）

内容：ストレッチ・レジスタンストレーニング・ソフトエアロビクス など

持ち物：運動ができる服装・室内シューズ・タオル・水分補給ができるもの

こんな効果が期待できます！！！！

- ・ 生活習慣病
- ・ ロコモティブシンドローム
- ・ 機能改善
- ・ シェイプアップ
- ・ リハビリトレーニング
- ・ 体力アップ

お問合せ 特定非営利活動法人 塩竈市体育協会（塩釜ガス体育館）

☎ 022-362-1010 FAX022-362-1099

