



# からだ改善エクササイズ

お得なポイントカード導入

日 時 : 木曜日 ・ 19:00 ~ 20:15

※ 都合により変更になる場合がありますので、お問い合わせ下さい。

場 所 : 塩釜ガス体育館 2F 研修室

参加費 : 600円

定 員 : な し (窓口に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

初めての方でも  
無理なく運動できます！  
お気軽にご参加ください！

こんな効果が期待できます！！

- ☆ 生活習慣病予防
- ☆ ロコモティブシンドローム予防
- ☆ 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

お問い合わせ : 特定非営利活動法人 塩釜市体育協会 (塩釜ガス体育館内)

T E L : 022-362-1010 ・ 2101

F A X : 022-362-1099

