

シニアのための

参加費は
施設利用のみ！

1,040円
税込

「ストレッチ」 & 「リズム体操」 教室

～運動の初心者さん
も迷ったらまずここへ！～

担当：山本明美
(体育学修士)

- [日時] 原則 第1, 3土曜日 13:00～13:40
ストレッチ
リズム体操 13:50～14:20 (自由参加)
- [場所] 6F コミュニティールーム
- [対象] シニアの方、運動の初心者が中心ですが、どなたでも (30名程度)

* 4月4日, 5月2日・16日

* 6月6日・20日, 7月4日・18日

* 8月1日・15日, 9月5日・19日

* 10月3日・17日, 11月7日・21日

2021年
* 12月5日・19日, 1月9日・30日

* 2月6日・27日, 3月6日・27日

※赤字は、第2, 4土曜日開催です。やむを得ず休講になる場合もございますので日程の確認を！

膝、腰、肩等が痛くても受講できますのでご安心下さい。

※ 月謝制ではございませんので、参加される日だけ受講料をお支払い下さい。

お申込み
お問い合わせ

TEL
住所
URL

075-501-3377 (平日: 9:30-22:00, 日祝: 9:30-21:00)

京都市山科区竹鼻竹ノ街道町91 ラクトB 5階

<http://www.racto.jp/sportsplaza/>

体験レッスンのご希望もお気軽にお問い合わせ下さい。

2020.3.22作成