

貯筋運動

いつまでも元気で「歩ける」筋力をつけよう



椅子で安全に♪ 楽しく続けたいくなる♪ 筋肉を貯めたいくなる！

やさしい筋力トレーニング！ やさしいストレッチ！ 一緒に始めましょう！！

内容 ストレッチ&道具のいらない筋力トレーニング

日程 基本 第1水曜日・第3水曜日（7月第3週・8月全日休講予定）

第1木曜日・第3木曜日（7月第3週・8月全日休講予定）

※休講になることがございます。都度、日程の確認をお願いします。

参加費 その都度 1回500円

場 所 川越公園 管理事務所 2F（会議室）

申込み 川越水上公園スポーツクラブ フィットネスフロント

☎ 049-241-2287