

7月から新スクールがスタート!!

受講生募集

# おげんき 倶楽部

第1回 スタート  
7/5(木) 11:00~

明るい笑顔で元気はつらつ!



運動を始めたいけれど・・・

「一人じゃ続けられるか不安」

「楽しくがんばりたい」

専任スタッフと一緒に  
楽しく健康づくりを  
しませんか。



- 【日時】 毎週木曜日 11:00~12:00  
【場所】 マルチパーパス (基礎体力測定室の場合もあります)  
【受講料】 1,330円×11回 (3ヶ月で14,630円)  
【定員】 12名



担当：安川

- 【内容】 ① 健康チェックを行った後、専任スタッフと一緒に軽い体操  
② “元気な脚づくり”などを目的とした運動プログラムの実施  
③ 整理体操と健康チェック

★3ヶ月ごとに簡単な体力チェックや筋肉量測定を行い、  
運動効果の確認を行っていきます



お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター TEL 076-268-2222 (代表)