

❀アシックスシニアウォーキングラボ❀ 1日体験会（シニア向け健康体操）

懐かしい音楽に合わせた**リズム体操**と、
チューブやポールを使った**筋力トレーニング**を
交互に行うサーキットトレーニングが中心となります。

運動経験の少ない方や運動初心者におススメの教室です。

- ・ 体力の維持・向上
- ・ 仲間づくりの場
- ・ 気分転換に!!!!



令和3年2月27日(土)

時 間★9:30～10:30

体験料★500円

対 象★50歳以上の方 10名

場 所★伊丹市立緑ヶ丘体育館

お申込み方法 2月1日～先着順（火曜日休館）9時～21時

お問合せ・申込 伊丹市立緑ヶ丘体育館 ☎072-770-4401まで