

優しい筋トレ体操

シニア向け転倒予防筋力トレーニング教室

金曜日/10:30~11:30 受講料:6,050円(税込)/月4回

コロナ禍で筋力が落ちていませんか？

筋力低下によって・・・

姿勢が悪くなった

歩く時ふらつく

立ち座りが大変

初めての方や今まで体操教室に通ったことがない方でも、無理なく楽しみながら筋トレやストレッチができる内容です。



講師紹介



えいこ

- ・健康運動実践指導者
- ・介護予防運動指導員

みなさんと一緒に体操ができることを楽しみにしております。

無料体験受付中：教室1週間前までにご連絡ください。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

管理棟1階の総合受付まで

平日/9時50分~18時30分、土日祝/9時30分~17時