

参加者募集のごあんない

ちよきん 筋運動教室 & ウォーキング

筋力アップ



2つの相乗効果で健康度がさらにアップ



全身持つ力

筋運動教室

場所 砺波市温水プール2階ラウンジ (エレベーター利用可)

対象 おおよそ60歳以上の男女で独歩可能な方

定員 15名程度

参加費 一般：5,000円
クラブ員：4,500円 (税・保険料含む)

※開催後の返金は致しかねますのでご了承ください

申込方法 下記に記載の当クラブ事務局にて、参加費を添えてお申込みください (先着順)

イオンモールウォーキング

場所 イオンモールとなみ(砺波市中神)

実施日時 毎月第3月曜日の午前10:00から20分程度 祝日等は日程が変更になる事があります

集合 イオンモールとなみ内 グリーンコート(イオンシネマ前)

参加費 無料

その他 事前の参加申し込みは不要です。当日、現地で受付していただくとスタンプカードが付与されます。また「イオンモールアプリ」のご利用でWAONポイントが当たるかも? 詳しくは『イオンモールとなみウォーキング』で検索!

令和6年4月26日(金)より受付開始

筋運動：月曜日/午前10:30~午前11:30		
ウォーキング：第3月曜日/午前10:00~		
5月	6月	7月
	3日	1日
	10日	8日
*20日	17日	15日(祝休講)
27日	24日	*22日
・*印の初回(5/20)と最終回(7/22)は、体力測定実施の為、10時15分開始です ・6/17はイオンモールウォーキング開催日です(自由参加)		

※イオンモールとなみでのウォーキング指導は当クラブ指導員が担当しております



NPO法人 SEIBUスポーツクラブ

〒939-1313 砺波市柳瀬241 砺波市温水プール内

☎ 0763-33-3077

SEIBUスポーツクラブ

検索