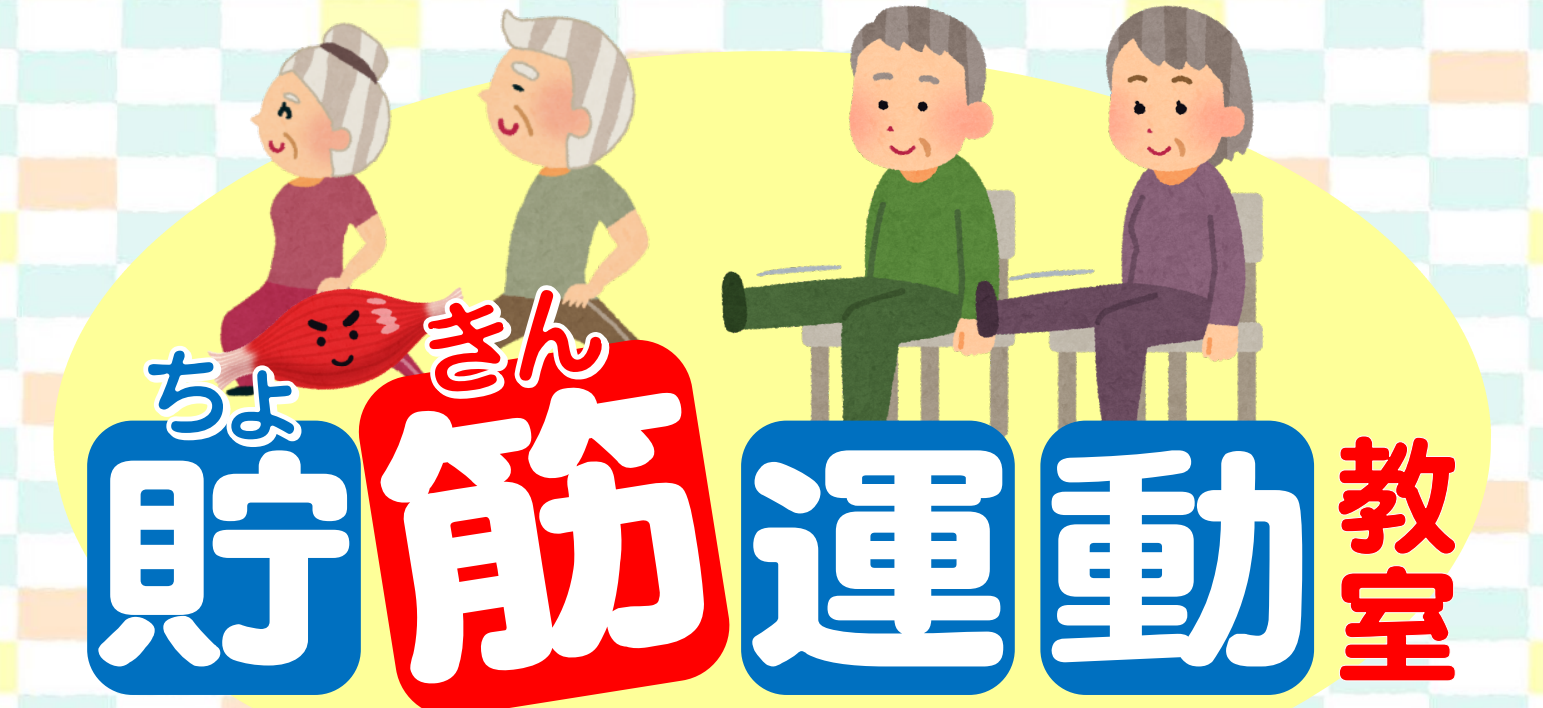




# ちょきん 貯筋運動教室

## 参加者募集のごあんない

- 開催場所** 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 クラブ会員：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) 令和5年12月11日(月)より受付開始

| 開催日程/全8回              |        |      |
|-----------------------|--------|------|
| 月曜日/午前10時30分~午前11時30分 |        |      |
| 1月                    | 2月     | 3月   |
|                       | 5日     | 4日   |
| 15日                   | 12日(祝) | ※11日 |
| 22日                   | 19日    |      |
| 29日                   | 26日    |      |
| ※3月11日のみ10時15分開始です    |        |      |



加齢に伴い、衰える筋肉を強くする簡単な運動です

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 