

ちょきん 筋運動教室 & ウォーキング



2つの
相乗効果で
健康度が
さらに
アップ



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：4,000円
 クラブ会員：3,500円
※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
※祝日と重なる場合等、日程が変更になる事がございます
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)または
 チューリップコート(auショップ前)
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7年5月3日(土)より受付開始

※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

	5月	6月	7月
1週		2日	7日
2週		9日	14日
3週	19日	16日	
4週	26日	23日	
5週		30日	

筋運動:月曜日/午前10時30分~午前11時30分
 【全6回】
ウォーキング:第3月曜日/午前10時00分~
 祝日と重なる場合、日程が変更になる場合がございます。
 5/19、6/16、7/14はイオンモールウォーキング
 開催日です(自由参加)



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