

特別イベント！！参加者大募集！！

笑って楽しく健康運動教室

ボールや色々な道具を使って楽しくカラダを動かしませんか？

楽しく動いて、今まで休んでいた運動神経を

スイッチオン！

内容は、ドイツ発祥の運動プログラム(バルシューレ)！

手足を使って体をコントロールすることで脳の活性化にも☆

こんな方にオススメ！

運動不足を感じている方

楽しく運動やスポーツをしたい方

笑って気分リフレッシュしたい方

健康な生活に興味がある方



仲間と一緒に

楽しく運動で健康に♪

実施日

7月18日(金)・8月15日(金)

時間

10:15～11:15 受付開始：10:00～



対象

60歳 以上の方 定員 各日20名(先着順)

監修・指導

参加料

1人でご参加の場合：800円(税込)/日

2人でご参加の場合：1,000円(税込)/日

※2名以上でお申し込みの方は全員まとめての申し込みをお願いします。

※3名以上一緒にご参加の場合は、1名あたり500円(税込)/日

JUNSHIN
SPORTS CLUB
講師

持ち物

飲み物・タオル・室内靴

場所

れんげじスマイルホール(藤枝市本町1-2-1)



《予約はこちらから》

定員に限りがあります。ご予約はお早めに。

指定管理者：(株) ティップネス
れんげじスマイルホール

《お問合せ》

☎ 054-641-7715

受付：10:00～17:00(木曜日除く)

