

初心者向けの教室です

50代からの からだトレーニング教室

簡単トレーニングでもっと元気に！

平成30年 8月 1日(水) ~ 4回コース スタート！

平成 30 年

- ① 8月 1日(水) 13:30~15:00 ピラティスで体幹トレーニング
- ② 8月 8日(水) 13:30~15:00 かんたん筋トレ
- ③ 8月 22日(水) 13:30~15:00 簡単エアロで有酸素運動
- ④ 8月 29日(水) 13:30~15:00 ストレッチポールでスッキリ

- <対象> 50歳~64歳の金沢市民
<定員> 30人(先着順)
<会場> 金沢健康プラザ大手町 4階 大研修室
<参加費> 4回分で800円(保険料・資料代)

お申込みの受付は
7月3日(火)から
となります。

<お問合せ・お申込み> 電話 222-0102 FAX 222-4366
(公財)金沢総合健康センター(大手町3-23)

金沢健康プラザ大手町

検索

※この事業は金沢総合健康センターが金沢市の委託を受けておこなっています。