

# 体操教室 見学・体験しませんか

下越総合健康開発センターでは、通年で7つの体操教室を開講しています。内容は、リズム体操、ダンベル・チューブなどを使用した筋力トレーニング、ストレッチなどの健康体操です。

4月からの受講者は3月に募集いたしますが、事前に見学や体験ができます。予約制となっておりますので、ご希望の方はお電話ください。

対象は、医師から運動制限を受けていない74歳までの方です。



午前10時～11時30分

教室名	曜日	対象
スマイルライフ	月	70～74歳の方
ダイエットアップ	火	脂肪を減らしたい方
ボディシェイプ	水	しっかり運動したい方
ヘルシーサポート	木	軽い運動をしたい方
ヘルシーアップ	金	基礎体力をつけたい方



午後1時30分～3時

教室名	曜日	対象
ビギナーズ	月	基礎体力をつけたい方
グットラク	金	初心者の方

<お申込み・お問合せ>

(一財) 下越総合健康開発センター 電話: 0254-24-1145



土日祝日を除く午前9時～午後4時30分