



元気なシルバークラス いきいきトレーニング

大蔵コース

2019年10月9日～12月11日

毎週水曜(全10回) 9:30～11:30



【会場】 総合運動場第1武道場(畳)・第2武道場(床)
トレーニングルーム

【対象】 60歳以上の方で、医師に運動を止められていない方

【定員】 抽選30名

【内容】 軽運動やストレッチ、マシーントレーニング

【参加費】 12,000円

【申込方法】 財団HPまたは右記QRコードからお申し込みください。

※ハガキ・FAXの場合、別途手数料216円がかかります。

【申込締切】 2019年9月26日(木)



主催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団 共催：世田谷区
指導：株式会社日本体操研究所



お問合せ：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団
Tel. 03-3417-2811 Fax. 03-3417-2813



公益財団法人
世田谷区スポーツ振興財団