

2019年度

文京福祉センター江戸川橋

リフレッシュUP体操

毎週月曜日 ▶ 13:30~14:45

毎週金曜日 ▶ 10:30~11:45

※体操が無い日もあります 毎月の活動予定表をご確認下さい

続けていくと、全身リフレッシュUP!

ポイント1

当日、先着受付(30分前受付開始)

身体を動かしたい時に、自分のペースで参加ができます

⇒当日、事務所受付にてチケットをお渡します

- ◆定員 : ・月曜日… 40名 ・金曜日… 50名
- ※安全確保のため定員を定めています
- 定員になり次第、締め切らせて頂きます

— 会場 —

文京福祉センター江戸川橋
【地域活動室B・C or 視聴覚室】
※案内板をご確認下さい。

ポイント2

主に椅子に座って行います

久しぶりに運動をされる方も安心してご参加いただけます!

ストレッチ・脳トレ・有酸素運動・筋トレの要素を取り入れた体操です
ジムボールを使ったり、毎回違う内容をご用意しています

- ◆持ち物 : タオル・飲み物 (動きやすい服装)

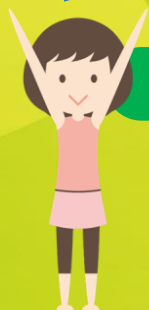
※更衣室がありますので着替える方はご利用下さい

費用
300円
/1回
(当日集金)

インストラクター

服部 孝美

介護予防運動員/マットピラティスインストラクター)



お問合せ

文京福祉センター江戸川橋

TEL : 03-5940-2901
FAX : 03-5940-2902

WEB : <http://care-net.biz/13/lien/>

または「パブリ デザインテンプレート」でご検索ください。

