

60歳からの筋トレ

身体は適度に動かさなければ、どんどん衰えてしまいます。今よりも体力が落ちてしまわないよう、無理なく行えるところから運動してみませんか？

その基本となる柔軟性の向上のためのストレッチと、
体力の維持・向上を目的としたかんたんな筋トレで、
すこやかな生活を手に入れましょう♪

開講日 毎週木曜日 13:30~14:30
毎週金曜日 13:20~14:20

対象者 運動習慣のない方、運動不足の方、
これから運動を始めたい方
※60歳以上でなくても受講できます。

定員 各25名

持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル

講師 鈴木慎吾
(ペアーレ大仙インストラクター、健康運動指導士)



【お申し込み先】
ペアーレ大仙
TEL 0187 (63) 8600