

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