

来年も、再来年も。この先ずっと運動を楽しむ為に…

冬季トレーニングで
しっかり身体づくり

パワーアップ教室受講生募集!



日時

12/19 ~ 2/20【1/2、9、16は休講】
日曜 10時 ~ 11時《全7回》

場所

福光体育館 柔剣道場 他

対象

概ね50歳以上の方 / 先着20名

講師

アスレティックトレーナー 岡村智之

料金

会 員 : 1,500円
非会員 : 一 般 3,500円
65歳以上 3,000円
(R4.3月末までの登録費含む)

冬に始める。冬に差が付く。

月 日	講 座 内 容
12/19、12/26	基礎体力アップ、運動習慣を身に付けよう
1/23	柔軟性向上……………「怪我をしにくい」身体になろう
1/30	パフォーマンス向上……………「動ける」身体になろう
2/6	姿勢安定(体幹)……………「軸がブレない」身体になろう
2/13、2/20	スタミナ向上……………「バテにくい」身体になろう

《申込み方法》

12月18日(土)まで「福光体育館窓口」又は「電話」にてお申込み下さい

※1 先着受付の為、お早めに

※2 料金のお支払いは、開講日当日でOKです

なお当クラブ非会員の方がお申込みいただける場合は、当館に設置してある申込書に必要事項をご記入の上、お申込み下さい

お申込み・お問合せ先 NPO 法人福光スポーツクラブ 0763-52-2831