

2024年11月限定

# シニア運動教室

## 無料体験会



スタジオ教室

プール教室



健康的な生活習慣の確立を目指した効率の良い運動をおこないながら  
コミュニティの場として健康寿命の延伸を目指しませんか。

日時

スタジオ教室 火～金曜日 9:45～10:45 (60分間)  
プール教室 水曜日 10:30～11:30 金曜日 13:30～14:30 (60分間)  
※曜日・時間を選び、ご登録ください ※体験回数は4回まで  
※欠席した分は月内で振替受講可能

対象

おおむね 60 歳以上の男女

持ち物

スタジオ教室：室内用シューズ、水分補給用飲み物、タオル  
プール教室：水着、水泳帽子、水分補給用飲み物、タオル  
※プールに入る際は、お化粧を落とし、ピアスやネックレスなどの装飾品は外してください

申込方法

窓口もしくは電話でお申し込み可能。1 回目の教室参加前までに必要事項を  
施設設置の書面にご記入頂き、施設受付にご提出ください。

申込期間

10月1日(火) 12時～  
※10/28(月)～11/1(金)は施設点検休館日



公益財団法人体力づくり指導協会 君津市西君津 11-1 [www.tairyoku.or.jp/](http://www.tairyoku.or.jp/)

君津メディカルスポーツセンター TEL.0439-88-0611