



楽しくカラダを動かす体操を中心に、筋力トレーニング、有酸素運動などを効果的に取り入れ、指導員がじっくりゆっくり解説しながらカラダを慣らしていきます！  
運動習慣を確立させ、カラダをいつまでも快適に保ちましょう！

# シニア運動教室

## 【教室概要】

- 対象 おおむね 60 歳以上
- 定員 スタジオ:30 名/教室  
プール :20 名/教室
- 受講料 6,000 円/3 ヶ月  
※別途施設使用料の支払いが必要です
- 持ち物

スタジオ	運動シューズ・汗拭きタオル・飲料水
プール	水着・スイムキャップ・タオル・飲料水

## ●教室スケジュール

スタジオ	火～金	9:05～10:05 10:15～11:15 ★
スクエア ステップ	木	13:15～14:15
プール	火～金	10:15～11:15 ★

※受講者 1 名につき、2 教室まで登録が可能です

## ●送迎バス

教室スケジュールの★印の教室は送迎バスがご利用できます。時刻等詳しくは手続き時にお問い合わせください

## ●申込方法

施設設置の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料(3ヶ月分)を添えて受付にてお手続きをお願いいたします。その際、健康登録カードをお持ちの方はご提示願います

※健康登録カード(無料)をお持ちでない方は、名前・生年月日・住所が確認できる書類(保険証等)をお持ちください。発行いたします

## 施設案内図



公益財団法人 人体力づくり指導協会  
袖ヶ浦健康づくり支援センター

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12  
TEL.0438-64-3200  
www.tairyoku.or.jp/

**Gauland**  
ガウランド

D-2412HF-0057