

やさしい

体幹エクササイズ

あなたの体力は維持できていますか？
ストレッチ・有酸素運動・やさしい筋トレで
体幹を鍛えて代謝・免疫力アップ！
かるやかな日常生活を目指す方へお勧めです



日 程 : 毎週金曜日 9時45分～10時35分

場 所 : 市総合体育館 柔道場

講 師 : 齋藤 なみゑ先生

参加費 : 月額 3,500 円

対 象 : どなたでも参加できます ※満員の場合お待ちいただくことがあります

持ち物等 : 運動しやすい服装 水分補給の飲み物 タオル
外靴を各自で管理する袋

まずは体験♪
(1回 500円)

* お子様を連れての参加可 (遊び用具・保育等の用意はありません)

主 催 : NPO法人 黄金井倶楽部 後援 : 小金井市教育委員会

■申し込み・問い合わせは NPO法人 黄金井倶楽部 「やさしい体幹」係

〒184-0005 小金井市桜町2-2-31 上水公園運動施設管理棟内

*月～金9～17時 / 第1月曜・祝日・夏季・年末年始休業

電 話 042(406)2280 F A X 042(406)2290

メー ル kc_mshk@jcom.zaq.ne.jp

ホームページ <https://koganei-club.com> 「黄金井倶楽部」で検索もできます

