

令和6年度

誰でも気軽にできるエクササイズ 筋力アップ体操

身体を支えるのに必要な筋肉は、年齢に関係なく鍛えることができます。
体操をしながら、日々の生活に必要な筋肉を整えましょう。

◆2クラスにて開催しますので、どちらかを選んでお申し込みください。

◆スポーツ協会ホームページからも申し込みができます。

【日時】 原則 毎週火曜日 1クール3カ月 ※祝日を除く

◇ A:9:20~10:20とB:10:40~11:40の2クラス

※受付は各クラス10分前から

- ① 4月9・16・23・30日、5月7・14・21・28日、6月4・11・18・25日
- ② 7月2・9・16・23・30日、8月6・13・20・27日、9月3・10・17・24日
- ③ 10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3・10・17・24日
- ④ 1月7・14・21・28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日

※募集についてはクールごとに大田区報(①2/21号②5/21号③8/21号④11/21号)に掲載します。また、傷害保険は運営団体のスマイルかまたで加入しています。

【会場】 西蒲田三丁目複合施設1階 会議室 (西蒲田3-19-4)※更衣室はございません

【対象】 概ね40歳以上の男女

【定員】 18名【抽選】※申込時にA・Bいずれかのクラスを選択

【参加費】 ①クール/4月2,000円、5月2,000円、6月2,000円

②クール/7月2,500円、8月2,000円、9月2,000円

③クール/10月2,500円、11月2,000円、12月2,000円

④クール/1月2,000円、2月1,500円、3月2,000円

(各クールとも1カ月ごとの初回に参加費をいただきます。)

【持ち物】 室内履き、汗ふきタオル・飲み物 ※運動しやすい服装でご参加ください。

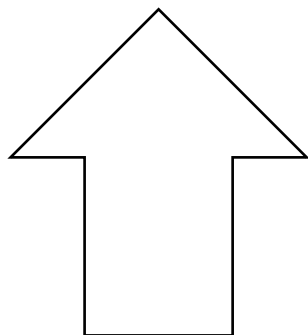
問合せ先

公益財団法人 大田区スポーツ協会

大田区西蒲田3-19-4 大田区西蒲田三丁目複合施設

TEL:03-5748-5400 FAX:03-6410-6955

※申込書は裏面(FAXか電話で申し込み)



F A X 6410-6955

(公財) 大田区スポーツ協会あて

「～筋力アップ体操」 申込書

大田区西蒲田三丁目複合施設会場

住所	〒		
フリガナ			
氏名		年齢	性別 男 ・ 女
連絡先			
希望クラス	A /9:20-10:20 B /10:40-11:40		