


令和8年度 シニア向け健康エクササイズ教室

日程および内容

	木曜日 13:15~14:15			
	講師	信用堂スポーツ企画 高橋 もゆる 先生		
	対象	性別・年齢不問	定員	40名
	会場	市民体育館 アリーナ	受講料	4,700円
	持ち物	動きやすい服装、室内用運動靴、飲料 タオル(手ぬぐい)、ヨガマット(貸出有)		
内容	レクリエーションや脳トレ、有酸素運動、筋力トレーニング等で楽しく身体を動かし、日々元気に過ごせるような自分を目指しましょう！			

期と回数	申込開始日	開催日程					
		4/16	5/7	6/4	7/2	8/6	9/3
前期 12回	4/3 9時	4/30	5/21	6/18	7/16	8/20	9/17
		10/1	11/5	12/3	1/7	2/4	3/4
後期 12回	9/11 9時	10/15	11/26	12/17	1/21	2/18	3/18

※上記は令和8年3月時点の情報です。日程等は変更になる場合がございますので、都度ご確認ください。

申込について

1. 申し込み方法

お電話でお申し込みください。(リズムエクササイズ教室との重複申込不可)

2. 申し込みおよびお問い合わせ先

NPO 法人名取市スポーツ協会

〒981-1224 名取市増田字柳田250(名取市民体育館内)

TEL 022-384-3161

3. 申し込み時の注意事項

- ・ 先着順に受付し、定員になり次第、締切とします。
- ・ 受講料はお申し込み時か、教室開催初日にお支払いください。

受講に関する諸注意

- ・ やむを得ずキャンセルされる場合は、開催前日までにご連絡ください。
開催後のキャンセルや欠席による返金、受講料の未納は受け付けません。
- ・ 本協会ではホームページや SNS、広報誌等に写真や動画を用いることがあります。これは特定の参加者を写すものではなく事業の内容の周知と教室の様子を伝えるためのものとして活用しております。何卒ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・ 個人情報に関しては適切に管理し、目的以外には一切使用いたしません。



ホームページ



LINE



Instagram