

令和7年度

参加料 1,000円(全4回)

体力づくり教室

令和8年 3/3~3/24毎週火曜日



日時・会場

- ◆ 3月 3日・10日・17日・24日
いずれも火曜日
- ◆ 午前10時00分~11時30分
- ◆ 茅ヶ崎市総合体育館 第2体育室 ほか

申込みは
総合体育館
お電話で!
(2/3~)



ウォーキングや
ストレッチなど
手軽な運動で
体力維持!!



内容・対象・定員

- ◆ ウォーキング・ジョギング・ストレッチング・筋力アップ等
- ◆ **40歳以上**の市内在住・在勤・在学者対象
- ◆ 30名定員(先着) ※定員になり次第締め切ります。



申込み・参加料

- ◆ 2月3日(火)~
総合体育館に電話または窓口で受付開始
- ◆ 参加料 1,000円(全4回)

運動着・タオル
ジョギングシューズ
室内用運動靴
ご持参の上、
お気軽に
ご参加ください!!

- ▼ 本教室中に事故等でケガなどをされた場合は、傷害保険の対象となる場合があります。
- ▼ 日常、通院されている方は、医師の許可を必ず受けてください。