

らく
楽しく♪からだ整え運動教室

～コンディショニングで、動かしやすい・
疲れにくいからだを作りましょう！～

コンディショニングを
始めてから、体の調子が
いいわ♪



コンディショニングって、何をするの？

筋肉を整え、からだが楽になる・姿勢がよくなる運動を行います。
健康なからだでいたい☺、姿勢をよくしたい☺、肩こりがひどい☹、
運動をしたいけど何をしたらいいのかわからない☹…そんな方はぜひ
ご参加ください。がんばって疲れるようなキツイ運動は行いません。
お気軽にどうぞ♪

コンディショニングインストラクター
健康運動指導士

高木 美由

日 程	令和4年5月～令和5年3月 (5月 第2・第4(木) 6月以降 第1・第3(木) 1/5休)							
	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
第1期	5/12	5/26	6/2	6/16	7/7	7/21	8/4	8/18
第2期	9/1	9/15	10/6	10/20	11/10	11/17	12/1	12/15
第3期	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16			

- 時 間 10:00～11:00
 - 場 所 池田町総合体育館 多目的ホール1 ◎定員 10名
 - 参加費 1回200円(1期毎 初回時に一括払)
 - ★第1期(5～8月)8回 1,600円(タクシー利用者+800円)
 - ★第2期(9～12月)8回 1,600円(タクシー利用者+800円)
 - ★第3期(1～3月)5回 1,000円(タクシー利用者+500円)
- ※コロナ対策等により中止になった場合は返金致します。

- 対 象 65才以上の方向け
(64歳以下の方は
ご相談ください)
- 持ち物 バスタオル2枚、水分
- 服 装 動きやすい服装
基本的に裸足(靴下着用可)

来場方法がなくて
お困りの方は、ぜひ
タクシーを利用して
お越しください♪
1回100円!



申 込 クラブ事務局に直接お電話にてお申込みください。
(お知らせ内容➡氏名、住所、電話番号、生年月日、タクシー利用有無)

申込期限 **4月末日(以降随時募集)**



コロナウイルス感染症予防対策
(3密回避、換気、消毒等)
来館前に①検温 ②体調の確認
～お願いいたします～

お申込み・お問合せ
NPO 法人いけだスポーツクラブ
事務所携帯 090-3442-5553
体育館呼出 0584-45-8711
(平日) 9:00～16:00 担当 大矢