## 樂与《》如与信聲名運動敬室

~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②、姿勢をよくしたい③、肩こりがひどい②、運動をしたいけど何をしたらいいのかわからない②…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 髙木美由

日 程 令和5年5月11日~令和6年3月7日

(5月→第2・第4(木) 6月以降→第1・第3(木) 1/4休)



時 間 10:00~11:00

場 所 1 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)

ださい) ・2枚、水分 ・8k± 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!

来場方法がなくて

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



コンディショニングを始めて

から、体の調子がいいです♪ 自分でも気づいていなかった

自分のからだのことに気づく

ことができてうれしいです。 終わった後はすっきりして、

病院にもあまりかからなくな

ったわ。家でもできる運動を

80歳 女性

無理なく続けています。

