

アシックスシニアウォーキングラボ ～体験会～



懐かしい音楽に合わせて簡単なリズム体操（有酸素運動）とチューブやポールなどを使った筋力トレーニングを行います。
運動経験の少ないかたや体力に自信のない方にもおススメです。
運動習慣を身に着けるお手伝いをします😊



令和4年9月14日（水） 11：15～12：15

対象◆50歳以上のかた 10名（先着順） 体験料◆500円

持ち物◆動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

申込は9月1日（木）朝9時～緑ヶ丘体育館まで☎072-770-4401

主催：アシックスサンアメニティ共同体 共催：伊丹市教育委員会
お問合せ 緑ヶ丘体育館☎ 072-770-4401