

ひざを曲げたり、伸ばしたりすると痛い・疲れやすくなった
横断歩道を青の間に渡りきれない・靴下が履きづらいなどのお悩みがある60歳以上の方

ロコモ予防教室

火曜 13:30~14:30

新規開講予定!

担当：貴村

木曜 13:30~14:30

担当：貴村

金曜 10:00~11:00

担当：大牟田

※どの曜日でも振替可
前日までに担当講師までお伝えください

☆場所：1階体育館

☆持ち物：飲み物 靴は不要です。

開始10分前にはお越しくください。

足腰の運動・転倒予防・脳トレ体操や、
自宅で一人でも出来る運動を行います!

☆月会費：(税込)5,500円(原則週1回、月4回)

随時体験受け付けております!

令和5年6月末まで体験料：500円(税込)

ご予約は前日までにお電話もしくは直接フロントまで

コープ健康スポーツクラブ Tel:078-441-2280

