

松本市波田 B&G 海洋センター

レベルアップ

いきいき健康教室



筋力低下にブレーキ！

松本大学スポーツ健康学科の生徒さんの力をお借りして、
身になるトレーニング方法と歩き方を楽しく学びませんか？

日 時： ☆5月12日～6月30日(毎週火曜日) 全8回

健康チェック・陸上トレーニング他 13:00～14:00 60分

(初回、最終回は体力測定も行います。)

場 所： 波田体育館、波田 B&G 海洋センター及び芝生公園

対 象： 50歳以上の方(参加に不安のある方はご相談下さい)

定 員： 先着20名

参 加 料： 5,500円(保険料込み)



申込開始： 4月18日(土)16:30～ 波田 B&G 海洋センター受付

主 催： (株)スポーツプラザ報徳

共 催： 松本大学スポーツ健康学科根本ゼミ 、(株)TOYBOX

お問合せ：松本市波田 B&G 海洋センター ☎:0263-91-1055 担当:荊尾