

あなたの体力年齢は 今、何歳？

健康診断で健康状態がわかる
体組成計で体の状態はわかる
でも体力(カラダのパフォーマンス)はどうだろう？

ぜひ一度
ご参加ください

踏み台昇降

立ち幅跳び

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横跳び

「ご自宅でもできる体操教室」・体力測定 開催♪

開催日		時間	レッスン名	場所	定員	参加費
1/16	(木)	9:15 - 10:00	貯筋体操	会議室	各15名	¥750
		10:15 - 11:15				¥1,000
	1/23	11:30 - 12:15				¥750
1/17	(金)	9:30 - 10:15	リズム体操	和室	各6名	¥750
1/24		10:30 - 11:00				¥500
1/31		11:15 - 12:00				¥750
1/27	(月)	9:30 - 10:15	ストレッチ体操	和室	各6名	¥750
		10:30 - 11:00				¥500
		11:15 - 12:00				¥750
1/30	(木)	9:30 - 10:45	体力測定	会議室	各20名	¥1,300
		11:00 - 12:15				

【対象/定員】

【お申し込み】

【お持物】

【会場・お問い合わせ】

台東区在住、在学、在勤の16歳以上の方 / 各回先着6~20名

12/5(木)10:00~事前電話予約スタート(レッスン前日16:00まで)

※空き枠がある場合、レッスン当日、来館受付可

※参加費は当日お支払いください

「運動できる服装・タオル・お飲み物・参加費」

台東区立社会教育センター 指定管理者 JN共同事業体

TEL : 03-3842-5352

詳細は

ユチラ