

いくつ(何歳)からでも遅くない！音楽に合わせてリズムカルにステップを踏んで♪  
楽しすぎる有酸素運動教室で健康年齢を延ばして明るくGO！GO！

まずは楽しく！さあ一緒に始めましょう！

ステップ台トレーニングは、日常生活の中で行われている階段の昇り降りのような動作を行う運動です。  
階段の昇り降りができれば誰でも気軽に挑戦できることに加えて、通常のウォーキングよりも強度が高い有酸素運動になります。  
また、リズムに合わせることを意識して運動しますので認知予防にも効果的です！

楽しすぎる((^▽^\*))

# ステップ台トレーニング教室

♪ UP! UP!  
DOWN! DOWN! ♪

体験受付中！

6/4(木)・6/11(木)

13:30~14:15

参加費：500円

(参加費は、上記日程のいずれか1回分となります)

定員：各日程共5名

\*教室開講日\*

(下記の水曜日・全8回)

7月 8・15・22・29

8月 5・12・19・26

- ▶教室開講時間 午後1:00~1:45 ※上記教室開講日の8日間
- ▶教室定員 20名
- ▶対象 ステップ台トレーニング未経験者または初心者で日常生活において階段の昇降に痛みや不安がなく出来ている方 ※シニア・中高齢者歓迎
- ▶場所 水口体育館1階多目的室①②
- ▶持ち物 汗拭きタオル、飲み物、室内履きシューズ
- ▶教室受講料 3,000円(税込・保険代含) ※上記教室開講日の8回
- ▶教室申込開始 5月20日(水)
- ▶申込方法 受講料を添えて水口体育館受付にてお申込みください。



【お問合せ・お申込み】甲賀市水口体育館（指定管理：三幸株式会社）

〒528-0014 甲賀市水口町鹿深3番46号

TEL・FAX 0748-62-9589



## 楽しすぎるステップ台トレーニング教室申込書

お名前		ご連絡先	
フリガナ		—	—
ご住所	〒	年齢	歳

