

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((´▽`*))

♪ UP! UP!
DOWN! DOWN! ♪

ステップ台トレーニング教室

＊開講日＊

(下記の木曜日・全8回)

4月 30

5月 7・14・21・28

6月 4・11・18

※ステップ台は、貸出し可能です！

＊体験会＊

4/16 (木) ・ 4/23 (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)

申込受付開始日：3/10 (火)

定員：各日程共10名

- ▶時間 午後1:30～2:15
- ▶定員 10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りに痛みや不安がなく出来ているシニア、中高齢者世代の方
- ▶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
- ▶受講料 3,000円(税込・保険代含)
- ▶申込開始 4月16日(木)
- ▶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

