

健やかな毎日のために！

基礎体力向上プログラム

秋の
教室

1回 1,000円

好きなエクササイズ
にご参加ください！
一度の参加でも大歓迎

◆スケジュール（時間：全日13:30～15:00）

回数	エクササイズ	火曜クラス	金曜クラス
初回	測定・ストレッチボール	9/10	9/13
1	姿勢改善トレーニング	9/17	9/20
2	呼吸エクササイズ	9/24	9/27
3	バランスボール トレーニング	10/1	10/4
4	脳トレ運動	10/8	10/11
5	チェアエクササイズ	10/15	10/18
6	筋力アップ トレーニング	10/29	10/25
7	ステップ台昇降 トレーニング	11/5	11/1
9	エアロビクス	11/12	11/8
10	呼吸エクササイズ	11/19	11/15
最終回	測定・ストレッチボール	11/26	11/22

◆申し込み方法

どちらかの方法により、
お申込ください。

①E-mail：ikagaku@kyoto-sa.com

②FAX：075-692-3458

<記載事項>

氏名. 性別. 生年月日. 年齢. 連絡先
参加希望日（曜日でも可）



お問い合わせ（開館日：火曜日・金曜日・土曜日・日曜日 8:30～17:15）

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内

公益財団法人京都府スポーツ協会 スポーツ医・科学室（TEL:075-692-3456 FAX:075-692-3458 E-mail:ikagaku@kyoto-sa.com）