

健康保持増進・転倒予防や筋力アップに！！

# 基礎体力向上プログラム

## 1回 1,000円 (冬の教室)



お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です！

【時間】13:30～15:00(休憩時間含む)

回数	エクササイズ	火曜日	金曜日
1	測定・ストレッチ	1月7日	1月10日
2	姿勢改善トレーニング	1月14日	1月17日
3	バランストレーニング	1月21日	1月24日
4	転倒予防トレーニング	1月28日	1月31日
5	運動+脳トレ	2月4日	2月7日
6	タオルエクササイズ※	2月18日	2月14日
7	チェアエクササイズ	2月25日	2月21日
8	筋力アップトレーニング	3月3日	2月28日
9	エアロビクス	3月10日	3月6日
10	コーディネーション トレーニング	3月17日	3月13日
最終回	基礎体力測定	3月24日	3月27日

※フェイスタオルを持参してください

### ※お申込方法※

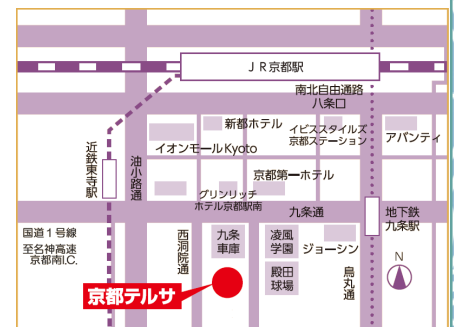
いずれかの方法により、お申込ください。

- ①E-mail: [ikagaku@kyoto-sa.com](mailto:ikagaku@kyoto-sa.com)
- ②TEL: 075-692-3456
- ③FAX: 075-692-3458
- ④ホームページ: <https://kyoto-sa.com/w/ksm/#contact>

### <記載事項>

氏名・性別・生年月日・年齢・連絡先・参加希望日

QRコードからもお申込できます↓



### ※お問い合わせ※ 開館日:火曜・金曜・土曜・日曜 8:30～17:15

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館3階  
 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](mailto:ikagaku@kyoto-sa.com)

### アクセス方法

- JR京都駅(八条口西口)より南へ徒歩約15分
- 近鉄東寺駅より東へ徒歩約5分
- 地下鉄九条駅4番出口より西へ徒歩約5分
- 市バス九条車庫南へすぐ