

健康維持・増進のために、一緒に運動しましょう!!

基礎体力向上プログラム(後期)

期間:令和4年1月~3月の火曜日・金曜日
 会場:スポーツ医・科学室 京都テルサ東館3階(チラン下部にアクセス掲載)
 時間:13時30分~15時 更衣は13時30分までにお済ませください。
 持ち物:運動できる服、タオル、飲料、室内シューズ、マスク

1回
1,000円

気になるプログラム
だけの参加もOK!

■ご予約・お問い合わせ

(公財) 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

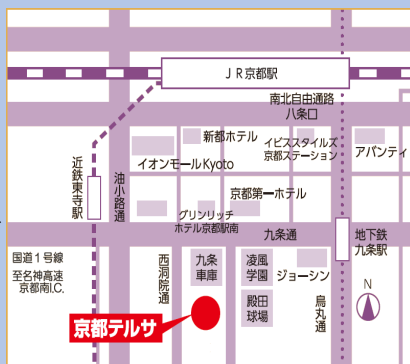


ホームページからも受け付けています! →
 (<https://kyoto-sa.com/w/ksm/#contact>)

■アクセス

京都市南区東九条下殿田町20
 京都テルサ東館3階

- 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



	プログラム	火曜日	金曜日
第1回	ストレッチ エクササイズ	1月11日	1月14日
第2回	ストレッチポール	1月18日	1月21日
第3回	タオルエクササイズ <small>※長めのタオルをご持参ください</small>	1月25日	1月28日
第4回	ミニボール トレーニング	2月1日	2月4日
第5回	バランス トレーニング	2月8日	2月18日
第6回	転倒予防 トレーニング	2月15日	2月25日
第7回	脳トレ×運動	2月22日	3月4日
第8回	コーディネーション トレーニング	3月1日	3月11日
第9回	すわろビクス	3月8日	3月18日
第10回	体力測定	3月15日	3月25日



新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。
 ・発熱や咳など、風邪に似た症状のある方は、参加をご遠慮ください。
 ・入室時の検温、手指の消毒、体調チェックシートの記入にご協力をお願いします。
 ・換気のために、窓と扉を開けています。各自ウェアで体温調節してください。