

シニア運動教室 は60歳代からはじめる 体力・健康づくりのための運動教室です。



家族のために
自分のために
健康生活始めましょう!

シニア運動教室の運動内容

シニア運動教室では、ストレッチ・筋力向上運動・身体調整運動など様々な運動を通じて「動かしやすいカラダづくり」を目指します。水中と陸上の2本立てプログラムにより健康寿命の延伸をサポートいたします。

運動強度別にⅠとⅡに分かれ、体力に自信のない方はⅡの教室受講をおすすめします。
体力が衰えてきたと少しでも感じた方、初めて運動される方こそ参加していただきたい教室です。

体験のご案内

※体験は水中運動と陸上運動 各1回体験できます

★日	時	水中運動（プール）	陸上運動（スタジオ）
Ⅰ		月木 11:00~12:00	金 11:00~12:00
Ⅱ		月木 13:30~14:30	火 11:00~12:00

※運動強度によりⅠとⅡがあります。体力に自信のない方はⅡの教室受講をおすすめします

★受講料：施設利用料 450円/回

★受講方法：①前日までに当施設受付までお申込みください（電話可）
②当日、受付にて申込書にご記入ください

★持ち物：（水中運動）水着、水泳帽子、タオル、水分補給用の飲み物
（陸上運動）内履き、タオル、水分補給用の飲み物、ヨガマット※お持ちの方

★その他：ご質問は施設へお問い合わせください



公益財団法人体力づくり指導協会
滑川室内温水プール

滑川市柳原 258-4

TEL.076-476-0711

www.tairyoku.or.jp/

N-2304FR-0003