

40歳からの健康体操♪

H29 年上期日程

今までと違うと感じたら…長く付き合うからだの為に

ホワイエ上石神井健康体操教室



腰・ひざ痛み予防 肩こり防止の教室

～身体の内側を鍛え・整えます～
ピラティス

第4月曜 13時～14時半

4/24、5/22、6/26

7/24、8/28、9/25

痛み予防教室は
うわばき不要です



各教室の
参加費は
500円/回 です

事前申し込み不要！

地下1階の会場前受付
どなたでも

気軽にご参加できます
ホワイエ年会員様は
カード提示で無料です。

ストレッチ体操

～筋力アップとからだ伸ばし～
リズムに合わせたステップも

第2、第4火曜 10時～11時半

4/11・25

5/9・23

6/13・27

7/11・25

8/8・22

9/12・26

バランス運動

～軽ダンス・ボールやゴム体操
うっかり転ばない身体づくりに～

第1・第3月曜 13時～14時半

4/3・17

5/15・29※第5週

6/5・19

7/3・31※第3週祝日休み

8/7・21

9/4 ※第3週祝日休み

ストレッチ体操と
バランス運動は
軽ダンスがあります。
うわばき持参

主催 NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井
(SSC 上石神井) 上石神井体育館内事務局
Tel&FAX 03-3929-8100 (月水金各3時まで)

☆ホワイエ年間会員は、ストレッチ、予防教室、バランス教室
3種類の教室に全てフリーにご参加いただけるので、とてもお得です。
年間 8,000 円 (別途初年度入会金 1,000 円) 4月中新規会員様募集!