

40歳からの健康体操

H29年下期日程

今までと動きが違ふと感じたら…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のご案内

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

10/23、11/27、12/25

1/22、2/26、3/26

痛み予防教室は
うわばき不要です



ストレッチ体操

～筋力アップとからだ伸ばし～

第2、第4火曜午前 10時～11時半

10/24※、11/14、28

12/26 *全館点検日の為、第2週は休み

1/23※、2/27※、3/13△

※祝日後休館日の為、第2週休み。△3月は児童大会

ストレッチとバランス運動は
軽ダンスがあります。うわばき持参



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

10/2・16 11/6・20

12/4・18 1/15・29※第5週

2/5・19 3/5・19

1回500円

事前予約は不要です
当日、会場前で受付です。
地下1階 競技場にて
運動しやすい服装で！

☆ホワイエ年間会員になると
3種類の教室に全てフリーで
ご参加いただけるので、とても
お得です！10月から半年会員
4,000円/別途入会金1,000円

●この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています。

主催・お問い合わせ NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井 SSC 事務局
03-3929-8100 (月水金各3時まで)

