

# 40歳からの健康体操

H30年上期日程

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

4/23、5/28、6/25

7/23、8/27、9月祝日休み

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

4/10、24 5/8、22

6/12、26 7/10、24

8/14、28 9/11、25

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

4/2・16 5/7・21

6/4・18 7/2・30※5週目

8/6・20 9/3 9/17は祝日の為休み

**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！ 新規4月会員は  
年間8,000円/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)

