

40歳になったら始めませんか？

2019年上期日程

体の声に早めに気づき、痛みの予防&よりよい動きを手に入れましょう！

SSC 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・ピラティス～
星 栄子先生

第4月曜 13時～14時半

4/22、 5/27、 6/24

7/22、 8/26、 9/30

※第5週

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・リズム体操～
西川 京子先生

第2、第4火曜 10時～11時半

4/9、 23 5/14、 28

6/11、 25 7/9、 23

8/27※第2週休館 9/10、 24

火曜ストレッチと月曜バランスは
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・ゴム体操・転ばない身体づくりに～
瀧川 史子先生

第1・第3月曜 13時～14時半

4/1・15 5/20※第1週祝日休み

6/3・17 7/1※第3週祝日休み

8/5・19 9/2 ※第3週祝日休み

全て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

上履きをご用意下さい

☆ホワイエの年会員になると

3種類の教室に、会員カード提示で全てフリーで
ご参加いただけるので、とてもお得です！

入会金 1,000円

年会費 8,000円

半年会員 5,000円

一般 500円/回
年 50回×500円
=25,000円

16,000円もおとく

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・お問合せ NPO 法人スポーツクラブホワイエ上石神井
SSC事務局 電話 03-3929-8100(月・水・金 各3時まで)

