

座ったままや場所を問わずできる
筋トレで楽々続けられます！
いつまでも行きたい所に行ける身体でいる為に

60歳からの 貯筋運動教室



会場 三条市体育文化会館
日時 木曜日10時～11時30分
対象 概ね60歳以上（定員15名）
参加費 12回 6,100円（傷害保険料込）

*過去参加経験者・令和7年度りんぐる会員は500円引き
*途中からの参加は残回数×550円で参加可能、但し単発参加不可
*お申込み後の返金は原則致しませんので、ご了承ください。

持ち物 動きやすい服装・飲み物

板の間のお部屋ですので、うち履きを必要な方はご持参ください。



令和7年度 第2回日程

8月21日・28日
9月4日・11日・18日・25日
10月9日・23日・30日
11月6日・13日・20日

主催：三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる

お申込み/お問合せ



0256-36-0700