

# 60歳からの 貯筋運動 教室



会場	三条市体育文化会館（マルチルーム2）
日時	木曜日10：00～11：30
対象	概ね60歳以上（定員15名）
持ち物	動きやすい服装・飲み物
参加費（12回）	新規 6,600円（税込） 継続 6,000円（税込）

※参加費に傷害保険料が含まれます。  
※途中からの参加は残回数×600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。  
※板の間のお部屋ですので、うち履きが必要な場合はご持参ください。



《令和8年度 第1回》

4月9日・16日・23日  
5月7日・14日・21日  
6月4日・18日・25日  
7月2日・16日・23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