

体操で 健康づくり

全6回

有酸素運動、ボールを使った筋トレ、ストレッチを組み合わせた教室で、健康な身体を楽しくつくりましょう！

日時・場所

1/19(月)・26(月)
2/2(月)・9(月)・16(月)
3/2(月)
10:00~11:30
NCVふくしまアリーナ開催

受付期間

12/15(月)~12/17(水)

お申し込みは
こちらから！



受講料

4,000円

対象・定員

60歳以上・30名

講師

ラジオ体操1級指導士
荒川 保子 先生

持ち物

飲み物・タオル
ヨガマット(貸出用もございます)



お問い合わせ

公益財団法人福島市スポーツ振興公社

事業企画係



024-503-0457

福島市霞町4番45号 NCVふくしまアリーナ内



ホームページ



@fuku_sportspc



FUKUSHIMASPORTSPC



@912cbkrc