

スクエアステップ教室

スクエアステップの適用範囲は広く、高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)をはじめ、成人の生活習慣病予防、子どもの身体機能の発達、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくり、アスリートの競技力向上とコンディショニングにまで適用が可能です。

記

期 日:平成30年1月11日、2月8日、3月8日 木曜日

場 所:菊池市総合体育館

時 間:13:00~14:00

対 象:成人の方(車椅子の方も大歓迎)

料 金:1回 540円(税込)

定 員:10名程度 ※定員になり次第締切り



申込方法:実施日の3日前まで

所定の申込用紙に記入し、料金を添えて菊池市総合体育館受付にお申込みください。

※TEL・FAXでの申込み可能

※キャンセルの場合は、実施日の前日までに、お申出ください。

但し、期日が過ぎた場合は、理由の如何に関わらず返金いたしません。

持 参 物:室内用シューズ、動きやすい服装、蓋付きの飲物(ピンは不可)、汗拭きタオル

講 師:NPO法人 スクエアステップ協会 指導員
健康運動指導士 城本 大樹

開催日

日時
1月11日
2月 8日
3月 8日



【申込み先】

菊池市総合体育館

TEL 0968-25-3001

FAX 0968-24-6177

指定管理者 (株)東京ドームスポーツ