

# 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4月～  
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
第1回 (4月12日)
第2回 (5月10日)
第3回 (6月14日)
第4回 (7月12日)
第5回 (8月9日)
第6回 (9月13日)
第7回 (10月11日)
第8回 (11月8日)
第9回 (12月13日)
第10回 (1月10日)
第11回 (2月14日)
第12回 (3月14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

