

武道センター主催

けんこうたいそう

いきいきはつらつ 健康体操

運動は苦手・しばらく行っていない方等々・体幹ストレッチを中心に筋力・心肺機能の向上を目的とした内容です。腰・膝への負担も少なく初心者でも安心して参加していただけるクラスです。

開催期間

2019年4月9日～2020年3月10日

毎回火曜日 午前9:30～10:40まで

各期10回 8,600円(税込)

(10/1から消費税の改正により参加料金に変更になります。)

※日程は裏面をご覧ください。

1回当日券(1080円)もありますので、お気軽にご参加いただけます。
1回当日券は事前申込不要です。当日30分前より先着順にて受付します。
※定員となり次第メ切とさせていただきます。

(10/1から消費税の改正により参加料金に変更になります。)

場 所：武道センター2階 第1武道場
定 員：50名(中学生以上の方)
申 込：事前に武道センター事務室に受講料を添えて申し込み
※10回一括申込のみ(1回当日券は事前申込不要)

●当日の持ち物

運動しやすい服装(更衣室あります。)

汗拭きタオル、飲み物など



(公財)船橋市文化・スポーツ公社 船橋市武道センター

船橋市市場1-3-1

電話 047-422-0122

FAX 047-422-0130

HP <http://www.f-bunspo.or.jp>

武道センターには十分な駐車場がございません。公共交通機関をご利用の上、お越しください。

いきいきはつらつ健康体操教室開催日程表

火曜 午前9時30分から10時40分

2019						4月
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

第1期

2019						5月
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

第2期

2019						6月
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019						7月
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2019						8月
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019						9月
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019						10月
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

第3期

2019						11月
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019						12月
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2020						1月
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

第4期

2020						2月
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2020						3月
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

※講師の都合により、日程が変更になる場合があります。