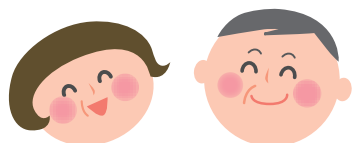


50歳以上  
対象!

中高年者! 運動初心者向け!



# 健康体操教室

ストレッチと簡単な筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。

体力の衰えを  
感じている方!!

若々しい  
身体作り!!

肩や膝の痛みを  
和らげたい方!!

笑顔で元気に  
過ごそう!!



## 豊川市総合体育館

### 月曜日コース

◇14:45 ~ 15:45 月4回 1,280円

### 火曜日コース

◇11:00 ~ 12:00 月4回 1,280円

### 金曜日コース

◇13:30 ~ 14:30 月4回 1,280円

こちらも  
注目!!

※日程上3回となる場合 960円となります。

### らくらく健康体操

#### 月曜日コース

◇13:30 ~ 14:30 月4回 1,280円

#### 金曜日コース

◇11:00 ~ 12:00 月4回 1,280円

※日程上3回となる場合 960円となります。

さらに低強度の  
運動教室も  
あります!



お問合せ・お申込み

豊川市総合体育館 TEL 0533-86-5175  
FAX 0533-86-5746

## 御津体育館

### 月曜日コース

◇10:00 ~ 11:00  
月4回 1,280円

### 木曜日コース

◇10:00 ~ 11:00  
月4回 1,280円

### 金曜日コース

◇10:00 ~ 11:00  
月4回 1,280円

※日程上3回となる場合  
960円となります。

お問合せ・お申込み

御津体育館 TEL 0533-76-2821  
FAX 0533-76-2876

### 持ち物

- ・運動のできる服装
- ・飲み物
- ・室内運動シューズ
- ・バスタオル(厚手)