

1日体験募集!

✿体験日✿

4月10日・17日・24日(木)
14:00~15:00

ロコモフィット・ロコモコア

定員

各日10名

4月1日(火) a.m.9:00~受付開始!!

☎075-611-7081

場 所▶伏見港公園体育館

参加費▶1回/900円

支 払▶当日開始15分前までに

窓口にて参加費を支払い願います

持ち物▶動きやすい服装・室内履き運動靴・

飲み物(水分補給用)・タオル



インストラクター
松田 真弓

※キャンセルの場合は必ず施設迄ご連絡をお願いいたします。

ロコモティブシンドロームを予防する為に筋力バランス能力を高め、筋力の低下を抑える運動を行うシニア向けのエクササイズです。