



平成30年度

いきいき健康体操

☆場所☆ 岩国市総合体育館 武道場

(岩国市平田1丁目40-1)

☆時間☆ 午前10時～11時30分

☆参加料☆ 300円 ※当日ご持参ください。



☆日程☆

原則毎**火曜日**

*大会等がある場合には中止とさせていただきます。

H30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
3日	1日	5日	3日	7日	4日
10日	8日	12日	10日	28日	11日
17日	15日	19日	17日		18日
	22日	26日	24日		25日
	29日		31日		



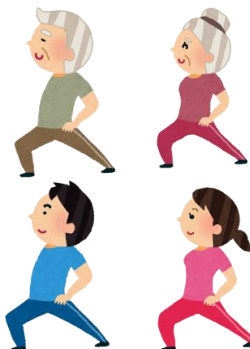
H31

10月	11月	12月	1月	2月	3月
2日	6日	4日	8日	5日	5日
16日	13日	11日	15日	12日	12日
23日	20日	18日	22日	19日	19日
30日	27日		29日	26日	26日



☆内容☆ ストレッチ・ミニボルトレーニング・チューフトレーニング
肩こり・腰痛・膝痛予防、改善体操 など

☆持ってくるもの☆ 運動しやすい服装・室内シューズ
飲み物・タオル
ヨガマット(あれば)



主催：(一財)岩国市体育協会 共催：岩国市

お問い合わせ：〒741-0072 岩国市平田1丁目40-1 岩国市総合体育館内
一般財団法人 岩国市体育協会

☎・FAX 32-7372

