

正しいフォームを学びなおし、  
一歩先の新しい自分へ

変われ、ワタシ

ラウンドフィットネス

# ステップワーク講習会

令和7年4月より  
スタート

## 【ステップワーク講習会とは】

ラウンドフィットネスをすでに利用されている方に向け、  
ステップワークの正しいフォームの学び直しや、  
より負荷をかけたフォームを専門のインストラクターが  
指導する講習会です(器械運動は行いません)

【実施日】各日程ともに13:30~14:30

老人福祉センターけやき荘 : 4/22(火)、8/26(火)、12/23(火)

老人福祉センターくすのき荘 : 5/29(木)、9/25(木)、1/29(木)

老人福祉センターゆりのき荘 : 6/27(金)、10/31(金)、2/27(金)

老人福祉センターひのき荘 : 7/27(日)、11/23(日)、3/22(日)

定員 : 各日程5名(初回講習会を修了した方)

利用料 : 200円(※60歳未満の方、市外の方は別途施設利用料が発生します)

申込 : 開催月の1日から申込可(窓口又はお電話にて)