

# ～お知らせ～

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団  
シテイスポーツクラブ尼崎

# WOODY

令和2年4月から

地域の皆様の健康づくりを応援する  
ウッティ健康づくり教室を開始します!

## 「元気はつらつ体操」

ストレッチ・脳トレ・簡単トレーニング、  
ポール体操などを行います。

これからも元気でハツラツとした毎日を送るために、  
運動習慣を身につけましょう!

対象 → 55歳以上の方  
月額 → 週1回コース 2,200円  
(一般) ※週2回コース 3,300円  
定員 → 各教室 30人



年間1 1月度(1月度4回)	
曜日	開催時間
火	① 9:30~10:30
	② 10:50~11:50
	③ 12:45~13:45
水	9:30~10:30
木	① 9:30~10:30
	② 13:00~14:00
金	① 9:30~10:30
	② 10:50~11:50
土	9:30~10:30
日	11:45~12:45

## 「足腰元気運動」

元気な足腰を保つために、ジムエリアでの  
筋トレやストレッチを中心に無理なくご参加  
いただける少人数制のレッスンです。

フレイル(虚弱)対策として、始めませんか!?

対象 → 55歳以上の方  
月額 → 週1回コース 2,200円  
(一般) ※週2回コース 3,300円  
定員 → 各教室 5人



☆教室の後は、露天風呂や内風呂でくつろいでいただくことができます☆

☆その他、大人のクラスでは、ヨガや太極拳など、地域の皆様にご参加しやすい  
教室を開催します、また、器械体操・親子体操・キッズダンス等の子どもの教室も開催し、  
より多くの方が気軽にご利用いただける施設としてスタートします。

☆申込時に別途、令和2年度災害補償制度運営費(大人300円、子ども200円)が必要です。

「元気はつらつ体操」「足腰元気運動」午前10:00から  
受付開始 令和2年2月3日(月)シテイスポーツクラブ尼崎にて

## お問合せ

シテイスポーツクラブ尼崎 WOODY  
尼崎市南武庫之荘3-37-1 ☎06-6436-1730  
(阪急武庫之荘駅から徒歩5分、大井戸公園内にあるスポーツクラブです)