

# 10歳若返ろう！！運脳講座

脳を活性化させることで認知機能や運動機能の向上と共に、不安感の軽減も期待できます。その為には、脳に適度な刺激を繰り返し与えることが必要です。楽しく、意欲的に行うことで、更に効果になると言われています。

講師：奥山 彰

【健康運動指導士】



☆曜日時間 月曜日 14:00～15:00 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 4,690円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意していただき、フロントまでお申込ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

\*講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。