

# 60歳からの体力作り

体重を利用したエクササイズや、ダンベル、チューブ等を利用して、ゆっくりと全身をバランス良く鍛えていくクラスです。

無理せずご自分のペースで行いましょう。

講師：菊地 和枝

【イーグルフィットネスクラブトレーナー】



☆曜日時間 水曜日 10:00～10:30 【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 2,420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。