

椅子を使った簡単な動きを中心に、いつでも思いついたときにやれる  
体操と一緒にしながら紹介します

# いす 椅子体操

KOZAKANAKUN SPORTS PARK BINGO

## 場所

こざかなくん スポーツパーク びんご  
健康スポーツセンター  
2F スタジオ

## 日時

木曜日

13:30~14:15

6月	27日		
7月	11日	25日	

※8月以降未決定

## 対象

16歳以上  
(補助なしで運動可能な方)

## 受講料・定員

700円/1回 ※初めての方無料体験可

参加当日に教室前にお支払ください

定員20名 (事前予約優先)

- ・電話か来園にて事前にお申込みください
- ・当日定員に空きがあれば参加可能  
(30分前より受付先着順)

## 持ち物

動きやすい服装  
運動用室内シューズ  
水分補給、タオルなど



※画像はイメージです (実際の教室とは異なります)

# こざかなくん

スポーツパークびんご  
KOZAKANAKUN SPORTS PARK BINGO

0848-48-5446

<http://www.bingo-sportpark.com/>



こざかなくんスポーツパークびんご

