

スクエアステップセミナー (1期)

『スクエアステップ』とは、指導者のステップを見て、同じようにステップを行う運動です。みんなで笑い合いながら楽しく運動ができます。

効果 足の筋力維持向上 認知機能の低下防止 転倒防止

- ☆開催日時 8回 4/25～ 8/8 第2・4木曜日 10:00～11:00
- ☆開催会場 大山総合体育センター武道場 (富山市花崎 386)
- ☆対象 50歳以上の男女
- ☆募集人員 15名 ※応募多数の場合は抽選
- ☆受講料 3,200円 (8回)
- ☆講師 竹田 直美 講師 (スクエアステップ協会認定指導者)
- ☆申込方法 ①エントリー受付 3/20 (水)～4/8 (月) まで



富山市体育協会ホームページからお申込み下さい

②結果案内 4/9 (火) に結果をご案内します

③その他 受講決定の方には、詳細を郵送します。
初回 (4/25) に受講料をお支払下さい。

☆お問い合わせ・お申し込み先☆

スポールおおやまクラブ (大山総合体育センター)
富山市花崎 386 TEL 483-0059

