

# 60歳からの健康体操

無理なく、楽しく、愉快地に汗がかけられるよう  
プログラムを組んだ、**年齢に負けない**  
**アクティブシニア向け**の健康体操を  
指導します。男性メンバーも大歓迎!



月

10:00~11:10  
11:30~12:40

健康体操 松尾 和代・加島美納子  
指導員  
ダンスプロインストラクター 堀田洋子

木

09:50~11:10

ダンスプロ  
チーフインストラクター 徳武 徹

木

13:30~14:50

健康体操指導員 大原留美子

## 【受講料】

3ヵ月（12回）分  
各 22,200円+税

【持ち物】 タオル、飲料水  
運動のできる服装、  
室内シューズ、除菌シート

30分間  
見学できます!  
7階窓口で  
お声掛け  
下さい!

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ  
初めてご入会される方は、  
別途登録料(500円+税)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎ 0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)