

好評につき月曜日コース追加！

エリエールスポーツクラブの  
会員でない方も参加できます

# いきいきシニア健康教室

体力に不安、腰痛・ひざ痛がある、何をしたらよいかの分からない**60才以上の方**、  
週**1回**、エリエールで楽しく健康づくりをしませんか？



誰でも出来る！簡単**サーキットトレーニング**で筋力・体力をアップ♪

毎週、サーキット+**週替わりメニュー**実施で楽しく健康寿命の延伸を！

3ヶ月に**1回**、**体力テスト**で成果をチェック！カラダ年齢も判定します

不安な方、検討中の方は、**お試し無料体験**（要予約）に参加できます



プールや卓球場等、施設をフル活用し、  
座学も取り入れ、楽しく健康づくりが  
できるよう工夫したシニア教室です。



ご好評につき、**11月より月曜日コース**（午後開催）を追加いたします

★初の午後開催 ★振替も取得しやすく ★コース変更も可

コース名	実施時間	定員	空状況	月額参加料(非会員)
★ 月曜日コース	毎週13時00分から14時00分まで	各15名	募集中	6,000円 (税込)
水曜日コース	毎週10時15分から11時15分まで		募集中	
土曜日コース	毎週11時15分から12時15分まで		募集中	

※エリエールスポーツクラブ会員様は、特別価格にてご参加いただけます

（お申込・問合せ）エリエールスポーツクラブ ☎ 0896-24-3688

〒799-0401 愛媛県四国中央市村松町722-1