

～ 2024年度 福祉センター運動プログラム ～

朝活!!

フィットネス講座

今こそ運動を始める時！朝活して一日の調子を整えましょう！



初
開催

姿勢改善・脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたトレーニングを実施！
初めての方も安心して運動を楽しめます♪ ぜひご参加ください！

日時：第1木曜日 10:00-11:00

場所：総合福祉センター 多目的室

持ち物：運動着、外用運動靴、飲み物、
タオル、ヨガマット(レンタル有)

参加費
無料!!

～ 実施予定日 ～

5月2日 6月6日 7月4日 8月1日

9月5日 10月3日 11月7日 12月5日

1月休み 2月6日 3月6日

～ お申込はこちら ～

龍ヶ崎市総合福祉センター窓口

☎0297-62-5851

営業日：月～土曜 9時～17時 (入浴のご利用は10時～16時)

龍ヶ崎市総合型地域スポーツクラブ
NPO法人クラブ・ドラゴンズ

☎080-7005-9946

営業日：火～土曜 10時～17時