

見学・
無料体験
できます



中高年齢者の方のための運動あそび教室

いきいきシニアコース

みなで愉^{たの}しむ運動をはじめませんか？



お好きな曜日、時間が選べます。各クラス定員 10 名。

	月	火	水	木	金	土	日
午前	定休日	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	/	定休日
午後		13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		

レギュラー会員…4,000 円/月

- ・ 教室に週 2 回以上参加できます。(週 3 回以上は定員に余裕がある場合参加可能)
- ・ 教室以外の時間も運動や休憩など自由にご利用いただけます。
- ・ 月に 1 度、運動能力測定(無料)を行います。

ライト会員……2,400 円/月

- ・ 教室に週 1 回 (月 4 回) 参加できます。
- ・ 月に 1 度、運動能力測定(無料)を行います。



1 回利用……600 円/回

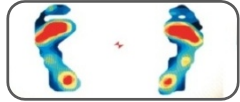
運動能力測定……500 円/回

しらさん家では、^{コット*}COT*で、みんなで愉しく
カラダを動かし、運動神経を向上させます！

たとえば…



足裏バランスも
わかります。

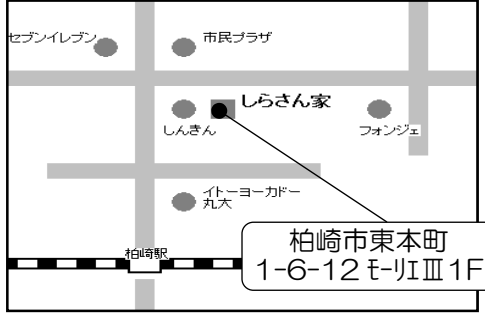


株式会社 柏崎 ^{ワラカシ} わらかし (ジュニアとシニアの運動あそび塾)

笑足ねっと しらさん家

www.warakashi.net

TEL(32)2075 FAX(41)4131



営業時間：午前 9:30～午後 6:00

*COT(コット)…コーディネーショントレーニングの略。
・カラダを巧みに動かすために必要な能力(コーディネーション能力)を向上させる運動です。脳の老化防止、転倒予防、ストレス解消などに効果的です。

◎コミセンなどへの出前講座も行っています。お気軽にお問い合わせください。