

いきいき スポーツ倶楽部

シニア層に大人気の教室! 仲間づくりもできて楽しく運動できる♪

【会 場】ブレックスアリーナ宇都宮（市体育館） 主競技場

【日 時】火曜日 13:30 ~ 15:00

【対 象】16 歳以上

【講 師】市スポーツ振興財団職員

【参加料】1 回 500 円

【支払い方法】1. 当日受付（※現金のみ）

2. システムからの事前申し込み&オンライン決済

【持ち物】室内用運動靴、飲み物・タオル、運動しやすい服装、
ヨガマットまたは大判バスタオルをご準備下さい

ご近所の人やお友達と
一緒に参加もOK😊

・クレジット

・ID   R Pay 

4 月	2	9	16	23	30
5 月	7	14	21	28	
6 月	4	11	18	25	
7 月	2	9	16	23	30
8 月	6	20	27		
9 月	3	10	17	24	
10月	1	8	15	22	29
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17	24	
1 月	7	14	21	28	
2 月	4	18	25		
3 月	4	11	25		

※左記表 ● は副競技場
での開催予定



リズムウォーキング



レクリエーション
軽いエクササイズ
など



筋トレ
&
ストレッチ

＜お問い合わせ＞

(公財)宇都宮市スポーツ振興財団
生涯スポーツグループ

028-663-1611

〔土・日・祝日を除く〕
9~17時