



はじめてみよう！
プロの指導を
近所で、みんなで。



体験会 @ 台町

6月16日(月) 受付9:30より 午前10時～11時30分

台町市民センター(台町3-20-1) 多目的室にて ※地図裏面

ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせた、安全に取り組めて、科学的に効果が実証された運動プログラム「SOFT」を体験。教室と講師をインターネットでつなぎ、みんなで楽しく運動します



SOFTの効果を実感したい！

体組成測定、握力測定、フレイルチェックで、今の体力を確認できます



仲間とSOFTを始めたい！

スタッフが相談を受け付けし、安心してスタートできるようサポートします

【対象者】 八王子市在住の方

【参加費】 無料

【申込】 5月28日(水)から申し込み開始

右の二次元コードから。または下記主催者に電話。



主催・問合せ

八王子市 大横保健福祉センター(電話 042-625-9128)

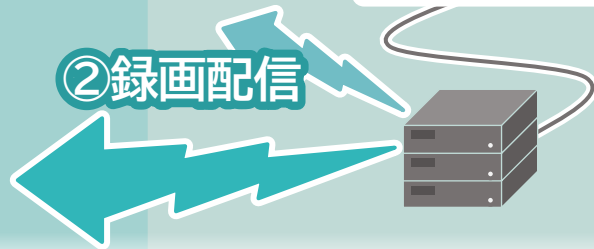
SOFT(ソフト)のしくみ

ライブ配信では、講師とインターネットでつながって、お互いの顔を見て声を掛け合いながら運動します。
また、時間を選ばない参加方法として、ライブ配信を録画した映像を使った録画配信もあります。

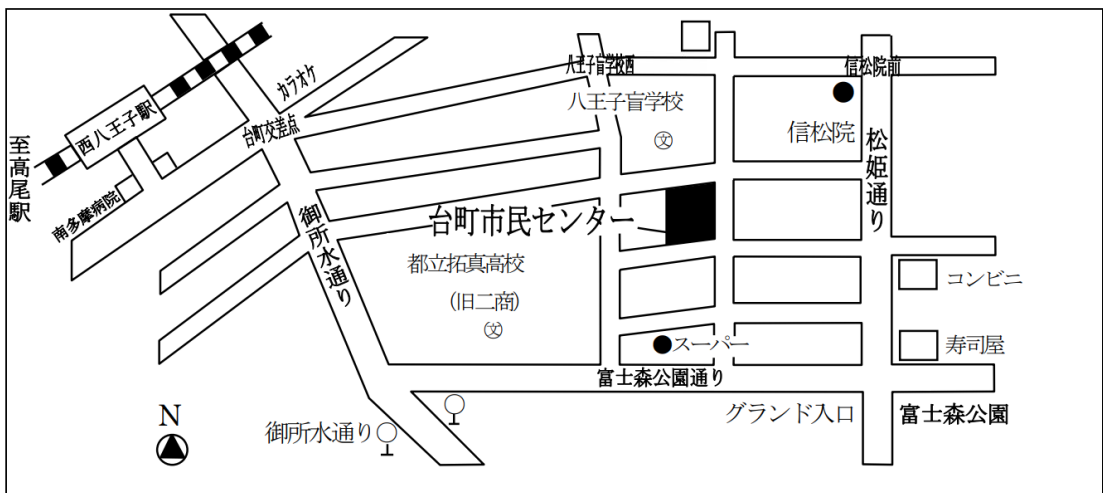
当日



後日



【台町市民センター 会場地図】



【交通】

※駐車場には限りがあります。

JR八王子駅南口から

バス「法政大学」行 御所水通り 下車徒歩10分

JR西八王子駅南口から 徒歩13分