

# らくらく筋トレ教室

平成30年7月25日(水)  
15:00~16:00



講師：田中 美千代インストラクター



## 【教室内容】

自重トレーニングや、道具を使用して行う筋力トレーニング教室です。誰でも簡単に行える運動種目を行います。全身の部位の種目を実施し、筋力低下予防に繋がっていきます。

●受付期間：平成30年7月3日(火)~7月24日(火)

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円

●定員：30人

## 【申し込みについて】

※受付は宗像市スポーツサポートセンターで行います。(電話受付可)

※定員になり次第締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

※お休みされた日の補講日はありませんのでご了承ください。

※受付後の返金は致しかねますのでご了承ください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター(宗像市民体育館内)

TEL：0940-72-1112【営業時間9:00~17:00】

※日曜日・月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)