

下肢筋力UP! 体操&簡単筋力トレーニング教室

2018年12月26日(水)

15:00~16:00



【教室内容】

主に座位で行う、健康づくり運動の教室です。ストレッチやリズム体操、自重の筋力トレーニングを中心に実施します。

楽しみながら、運動しましょう!

運動未経験者、高齢者に安心のプログラムです。



担当：竹村 亮子

●受付期間：12月1日(土)～12月24日(月・祝)

●実施場所：宗像市民体育館内 多目的室A B

●参加費：500円 ※当日入金となります。

●定員：30人※宗像市民優先となります。

【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。

教室当日は、動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物をご持参ください。

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)