

自宅で実践！ 簡単トレーニングで元気ハツラツ



2019年9月25日(水)
13:30 ~ 14:30



【教室内容】

自重筋力トレーニングや、道具を使用して行う筋力トレーニングなどを行います。
誰でも簡単に行え、ご自宅でも実践できます！
初めての人でも大丈夫です♪



担当：竹村 亮子

- 受付期間：2019年9月3日(火)～9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 ※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。

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・祝日は休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）