

# 自宅で実践！ 簡単トレーニングで元気ハツラツ



2020年9月30日(水)  
13:30 ~ 14:30



担当：田中 美千代

## 【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♪

- 受付期間：2020年8月26日(水)～9月29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）