

姿勢改善&筋力UP運動教室

参加者募集

No.23

継続は力なり



カラダも心も
元気アップ♪

体力を維持するためにも

引続きご参加下さい♪

無理なく有酸素運動や筋力UPトレーニングをします。

★開講日★ 令和6年 10/11・25
11/1・15・22
(いずれも金曜日 5回)



★時間★ 13:00~14:00

★場所★ 能登川アリーナ 多目的室

(東近江市山路町2225)

※感染症予防対策を講じて開催いたします。

★受講料★ 3,000円 (能登川総合スポーツクラブ会員2,500円)
(途中からの参加もOK)

★講師★ 伴 綾子 先生 (厚生労働大臣認定健康運動指導士)

★定員★ 20名 (10名に満たない場合は中止とさせていただきます。)

★申込期間★ 令和6年9月27日(金) から受付けます。
受講料を添えてお申込みください。

<お申込み先>

NPO法人 能登川総合スポーツクラブ

東近江市山路町2225 (能登川アリーナ内)

☎ 0748-42-8400 ・ 050-8035-8591

(※日曜・月曜・祝日・祝日の翌日はお休みです。)

