

男性限定 ちょっと頑張る

自体重トレーニング

自体重トレーニングでいい汗をかいて、運動不足を解消しましょう！

健康は自分でコントロールできるものです。一緒に、『ちょっと』頑張りましょう！

【日 時】

4月 ① 3日 (月)

② 10日 (月)

③ 17日 (月)

18:30～19:45

【受講料】 2,890円 (3回分)

【携行品】 運動しやすい服装、室内シューズ、
タオル、飲料水

【定員】 先着20名 (19歳以上の男性限定)

【講師】 小山田 聖子

(日本スポーツ協会認定 スポーツリーダー)

3月18日 (土) 10時から受付開始!

受付窓口、電話にて

サンライフ秋田 電話018-863-1391

