



Renewal

“5月”

# 楽しく筋力アップ



ご自分の体重を利用したトレーニングで  
運動不足解消と筋力UPを目的とします。



【日 程】 ①5/13 ②5/20

月曜日 18:30~19:45

【受講料】 1,920円(2回分)

【定 員】 20名

【携行品】 室内シューズ、タオル、飲料水

【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)

4月6日(土)10時より受付開始♪

お申込み、お問い合わせは『窓口』『電話』にて☎863-1391

