体験講座

～10月から始まる講座です～

9月1日(火) 10:00より受付開始!

詳細はHPへ

楽しく筋力アップ

日　程　9月14日（月）

18:30～19:45

受講料　1,000円（含税）

携行品　運動の出来る服装、
室内シューズ、
タオル、飲料水　等

定　員　20名

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)

自分の体重を感じながらのトレーニング。
元気を続けるために一緒に頑張りましょう！

お申込み
お問い合わせは
電話・窓口へ

サンライフ秋田
☎ 018－863－1391