

姿勢改善&筋力UP運動教室

参加者募集

No.33

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♪

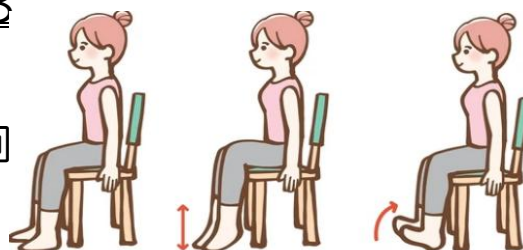
無理なく有酸素運動や筋力UPトレーニングをします。

★開講日★ 令和8年 8/7・21・28

9/11・18

(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)

★受講料★ 3,500円 (能登川総合スポーツクラブ会員3,000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8年7月24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

