

★★ 新しく完成した体育館(能登川アリーナ)で ★★
楽しく身体を動かしましょう♪

姿勢改善&筋力UP運動教室



カラダも心も
元気アップ♪

参加者募集

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 10月23日・30日
11月6日・13日・20日
(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)
※新型コロナウイルス感染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)
- ✿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2年10月1日(木)~10月20日(火)
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・IP 050-5802-8591
(※日曜日・月曜日はお休みです。)

新型コロナウイルス感染状況により、開催が中止になる場合があります。