

姿勢改善&筋力UP運動教室

参加者募集 シリーズ⑪

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4年 10/14・10/21・10/28
11/11・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)

※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)
(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4年9月9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

(※日曜・月曜・祝日・祝日の翌日はお休みです。)



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。