

姿勢改善 & 筋力UP 運動教室

参加者募集 第2弾

継続は力なり 寒い時期だからこそ

引続き体力を維持するためにもご参加下さい♪



カラダも心も
元気アップ♪

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 12月4日・11日・25日
令和3年1月22日・29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11月13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 (能登川アリーナー内)

☎ 0748-42-8400 ・ IP 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。