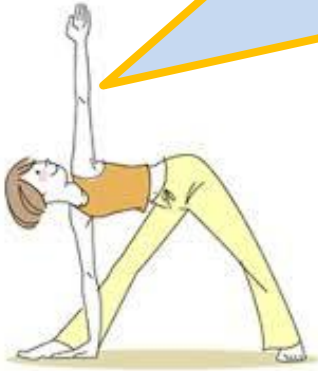


第2期

トレーニングマシンde シェイプアップ教室



☆ とき ☆

7月18日～9月21日 毎週水・金曜日

第一部 13:00～14:00

第二部 15:00～16:00

- ところ えんがる温水プール 2階 トレーニングルーム
- 対象 第1部 一般女性の方(定員 12名)
第2部 一般の方(定員 12名)
- 指導 NPO法人遠軽町体育協会
赤塚 大介・大坂 将平
- 持ち物 上靴、汗を拭くタオル
- 服装 運動に適した服装
- 内容 ランニングマシンを使った軽運動
マットなどで行うストレッチ、引き締めエクササイズ
- 受講料 トレーニングルーム利用料がかかります。
- 申込み 平成30年7月1日(土)～7月18日(水)
えんがる温水プール(TEL 49-9500)

※ スポーツ安全保険には加入いたしません。けが等には充分にご注意ください。

初心者の方も大歓迎！！

様々なプログラムを用意してお待ちしております。

N P O 法 人 遠 軽 町 体 育 協 会