

～筋肉は1日にして成らず！～ 筋力アップ& 体幹トレーニング 体験講座

長地公民館で活動しているグループの皆さんの活動を一緒に体験し、**筋肉と体幹**を鍛えて、ケガ無くスポーツを楽しめる体を目指してみませんか！？

お気軽にお申し込みください

週に1回のトレーニングで体に「投資」し、健康「貯筋」を増やしましょう！



◆講師 フィットネスインストラクター
小口 寿美江 さん



◆令和7年5月23日(金) 30日(金) 6月 6日(金)
毎回 19:00～20:00 全3回

◆講座内容詳細◆

- 対象……年齢性別不問 ※スポーツや体を動かすことが好きな方向けです。
- 場所……長地公民館 2階 講堂
- 受講料……600 円（全3回分） ※受講初日にお支払いください。
- 持ち物……動きやすい服装、運動靴、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物
- 定員……20 名(先着順)
- 申込期間…令和7年 4 月 25日(金)9:00 ～ 5 月22日(木)17:00 まで
- 申込方法…下記申込先へ窓口・電話・E-mail・QR コードにてお申し込みください。

◆お申込み◆

岡谷市長地公民館

■Tel:0266-27-8080

■E-mail:osachi@city.okaya.lg.jp

QR コードで申し込み →

