

～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



◆5月24日(金) 5月31日(金) 6月 7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……………10名(先着順)
- 申込期間……………令和6年4月26日(金)9:00 ～ 5月16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 →

