

貯筋健康教室



下半身の筋力づくり(貯筋)や
様々なコリや姿勢改善を目的とした柔軟性
アップのエクササイズをしています



対象：一般
定員：20名

MENU



日時

毎週水曜日 14:00~15:00

会場

山北総合体育館 2階多目的ルーム

参加費

会員:300円 非会員:400円

指導者

大滝 仁志(健康運動指導士)

持ち物

内履き、飲み物、タオル など



申込

申込用紙に必要事項を記入のうえ山北総合体育館に持参
電話、メール、ファックス、QRコードで申し込み

問い合わせ

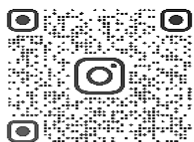


NPO法人さんぽくスポーツ協会

村上市府屋177-1 (山北総合体育館内)

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp




SANPOKU.SPORTS

←Instagramの
フォローお願いします♪

*** 新型コロナウイルス感染症拡大防止について ***

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止する場合があります。
- ②教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。

令和5年度貯筋健康教室 申込用紙

フリガナ			←申込フォーム QRコード
氏名			
住所	〒 -		
日中連絡のとれる電話番号		() 会員 () 非会員	

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます

