

# 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やっています



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:500円  
ひとり

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法人悠遊さんぽくスポーツクラブ

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

⇒インスタグラムの  
フォローお願いします♪

### 貯筋健康教室 申込用紙

フリガナ		
氏 名		
住 所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		( <input type="checkbox"/> )会員 ( <input type="checkbox"/> )非会員

  
←申込フォーム  
QRコード

※個人情報は当クラブの事業案内等に使用させていただきます

