

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:500円
ひとし

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

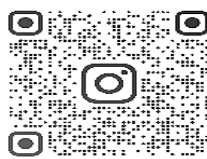


問い合わせ



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

Instagramの
フォローをお願いします♪

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	

※個人情報は当クラブの事業案内等に使用させていただきます

