

令和4年度 男性トレーニング

ストレッチやヨガで体をほぐし

自重のトレーニングで

全身をバランスよく鍛えます。

素敵な体を目指しませんか？

5/31・6/28・7/19(火)

AM10:00～AM11:00

北部体育館 剣道場

【対象】 18歳以上の男性

【定員】 各回 20人

【受講料】 各回 500円 (事前申込み不要)

【持ち物】 マスク・飲み物・体育館シューズ・運動のできる服装

【申込み】 開催日当日に直接窓口までお越しください！(申込順・会費持参)

来館時にマスクの着用をお願いします。