

筋力トレーニング教室

2018年12月～2019年2月



1回ずつの教室です。
身体を鍛えたい方、
シェイプアップしたい方に
おすすめです♪

日 程 : 下記カレンダー水曜日(○印)

12月							1月						2月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	○12	13	14	15	13	14	15	○16	17	18	19	10	11	12	○13	14	15	16
16	17	18	○19	20	21	22	20	21	22	○23	24	25	26	17	18	19	○20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	○30	31			24	25	26	○27	28		
30																				

時 間 : 13:30～14:30

定 員 : 18歳以上の人 各回 30名

持ち物 : 室内シューズ、飲み物、タオル、防寒着

受講料 : 各回500円 (各回、体育館窓口でお支払ください)

講 師 : 清見潟公園スポーツセンターインストラクター

申込み : 蒲原体育館へお電話ください。

希望日・氏名・年齢・電話番号をお伝えください。



蒲原体育館 (静岡市清水区蒲原新田1-21-1)

☎054-385-7501

(指定管理者: 公益財団法人静岡市体育協会)