

腰痛予防教室



※イラストはイメージです

開催日 8/27・9/3・10・17

開催日 **10/8・15・22・29**

金曜日・全4回

開催時間 13:30～14:30

会場 東部体育館 アリーナ

対象 18歳以上の健康な人

定員 80人

受講料 2,000円

受付開始日時

- ・東部体育館 事務所窓口のみで受付します
- ・定員になり次第受付終了します

7月16日(金) 午前9:30～申込順

問い合わせ：東部体育館 054-264-8485

こわばった筋肉をストレッチでほぐし
腰痛予防に必要な筋トレをしましょう

持ち物

運動のできる服装 飲み物
体育館シューズ 受講証

その他

内容は変更される場合があります
開講日以降の還付はできません

