

会員限定スポーツ教室

開催日	時間	内容	指導員	受付開始
1/10 (火)	10:00-11:00	やさしい筋トレ	杉山	12/20
1/20 (金)	10:00-11:00	膝腰機能改善	松原	12/20
2/14 (火)	10:00-11:00	季節の経絡ストレッチ	杉山	1/17
2/24 (金)	19:00-20:00	自分のレベルでできる サーキットトレーニング	井草	1/17
3/3 (金)	14:00-15:00	家庭で出来る 効果的な筋トレ方法	木本	2/21
3/23 (木)	10:00-11:00	やさしい筋トレ	杉山	2/21

場 所 三島市民体育館 大会議室

定 員 15名(先着順)

申 込 市民体育館受付窓口または電話にて
(受付時間 9:00-20:00)

持ち物 活動量計

運動ができる服装・室内シューズ

タオル・飲み物・ストレッチマット

