

各回
先着
10名
限定！

大好評につき開催！

スロートレーニング 講座

日時

3/17(日) 17:00～19:00

3/24(日) 17:00～19:00

場所

総合体育館トレーニング室

対象

18歳以上の方

参加料

町内者1回200円

町外者1回400円

申込期間

2/27(火)～3/12(火)

スロートレーニングとは比較的軽い負荷でゆっくり動作することで筋力増強効果を得られるトレーニングです。カラダを動かすことから遠ざかっている人や年配の人、筋力の弱い女性でも無理なく簡単に行うことができます。健康づくりのきっかけに受講してみませんか？

講師紹介



大庭 公子

芦屋町総合体育館トレーナー

お申し込み・お問い合わせ

芦屋町総合体育館事務室

☎ 222-0181

窓口または電話にて受付

午前8時30分～午後9時まで