

寒い冬も手軽にできる
トレーニングで
代謝UP!!

せっかく歩くなら
正しいフォームで
効果的に

その運動不足解消! ~かんたん筋トレ編~

歩こっさ教室

外でウォーキングができなくなる時期に家の中で
できる筋トレや、春に向けてウォーキングの正しい
歩き方を学べる教室です。

12/2 (木) ~ 1/27 (木)

【三国教室】10:00 ~ 11:00

【春江教室】13:30 ~ 14:30

毎週木曜日開催

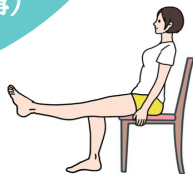
全8回 (12/30は休講)

【対象】一般

【定員】各8名

【参加費】参加料4回2,000円

【持ち物】内履き、飲み物、運動ができる服装



【問合せ・申込先】

<三国教室> 三国体育館 TEL: 0776-82-4686

<春江教室> 春江体育館 TEL: 0776-51-4242