

誰でも下半身強化運動

自分の体重を用いて行う下半身強化のトレーニングです。
運動不足の方やトレーニング初心者でも無理なく始められます。
下半身を鍛えることは、腰痛予防や健康寿命を延ばすことにもつながります。

開催日

9月24日(木)

10月08日(木)、10月22日(木)

11月12日(木)、11月26日(木)

14:00～15:00

場所

坂下公民館

講師

森 佳代 さん

参加費

1,750 円 (受講料 350 円 × 5 回)

定員

15 名



【お申し込み方法】

坂下公民館の窓口か電話（0573-75-3115）で
お申し込みください。 受付時間：平日9:00～17:00

【お申込期間】 9月15日(火)