

大河原町 筋力アップ運動教室

当日受付：9：15

10. 12 日 9:30 ~ 11:30

11. 9 日 9:30 ~ 11:30

健康運動指導士による

自宅でも継続できるストレッチ体操

継続できる筋力トレーニング実践指導

会場：大河原町中央公民館 大ホール

対象：大河原町民

参加費無料

※傷害保険は、自らで加入下さい。

定員：どちらも先着50名

服装：運動できる服装

持ち物：飲み物・タオル

駐車場：中央公民館第1・第2・第3駐車場

申込み方法：電話 受付時間 (8:30~17:00)

※総合体育館窓口での申し込みも可能です。

申し込み期間：9月1日～10月5日

主 催：大河原町

受託者：株式会社フクシ・エンタープライズ 申し込み先



ヒルズはねっこアリーナ

大河原町総合体育館 等スポーツ施設

0224-53-1010