

運動が苦手でも OK!!

頑張らない筋トレ



簡単な動きで体を鍛える筋力トレーニング
心と体が健康でいられる方法を学びましょう



講師 Che Culo (ケ・クーロ) 中野 満貴 氏

日時 令和7年11月12日(水)18:00~19:30

会場 ルーム 4-2

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方(※ 先着15名)

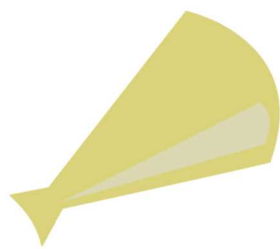
参加費 無料

持ち物 ヨガマット、飲み物

※ 動きやすい服装でお越しください。

申込受付 10月20日(月)10:00より受付を開始します。

記載の QR コードよりお申し込みください。



問い合わせ

生涯学習スポーツ課学習企画係 (0248-88-9173・88-9171)