

みんなの



NPO法人SEIBUスポーツクラブ短期セミナー

まんにく体操



筋肉は裏切らない



自身の体重やトレーニングツールを活用し、効果的なトレーニングを実践！
男性は「よりたくましく」、女性は「よりしなやかに美しく」を目指すセミナーです

開催日 平成31年1月21日・28日
2月4日・18日・25日
3月4日・11日・18日

(月曜日/全8回)

◆一部の日程が変更となる場合がございます。予めご了承願います

時間 19:00 ~ 20:00

開催場所 砺波市温水プール2階ラウンジ

対象 16歳以上一般成人男女

持ち物 運動が出来る服装 飲み物 タオル等

定員 15名*
*受付期間終了後も、空きがある場合受講可能です。

受講料 5,000円(税・保険料含) / 8回
◆最少開催人数に満たない場合休止となります。休止の場合のみ返金致します。

担当 大畑一幸 インストラクター

お申込期間・お申込方法

12月10日(月) ~ 1月19日(土)まで
受講料、印鑑をご持参の上、当クラブ事務局までお越し下さい。
お電話での受付は行っておりません。

※1レッスン1,200円で1回単位でのご参加も可能です

お問い合わせ、お申込みは
NPO法人SEIBUスポーツクラブ事務局
〒939-1313 砺波市柳瀬 241 砺波市温水プール内

☎ 0763-33-3077

SEIBUスポーツクラブ

