



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!

筋力トレーニングで
免疫力や代謝をアップ!
競技力向上のトレーニングとしても
GOOD!



女性は「よりしなやかに美しく」、男性は「よりたくましく」



みんなの きんにく体操

開催期間 2020年9月7日～2021年2月15日の月曜日

1クール：9月7日、14日、28日、10月5日、12日

2クール：11月2日、9日、16日、30日、12月1日

3クール：1月18日、25日、2月1日、8日、15日

◆一部の日程が変更となる場合がございます

時間 19:30～20:30

開催場所 砺波市温水プール2階ラウンジ

対象 一般成人男女（中学生より参加可）

持ち物 運動が出来る服装 飲み物 タオル等

定員 10名程度

受講料 1クール（5回分）／3,500円（税・保険料含）

◆クラブ会員及び中・高校生は500円割引

◆最少開催人数に満たない場合中止となります。中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

お申し込み期間・お申し込み方法

8月17日（月）よりお申し込み開始

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回単位でのご参加も可能です
1,200円／1レッスン
レッスン開始前に温水プール受付で
お申し付けください!

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

コロナウイルス感染拡大防止の為、アルコール消毒、換気等の対策を実施の上、セミナーを開催致します