



NPO法人SEIBUスポーツクラブ短期セミナー

コア★トレーニング

コア(体幹)を意識したトレーニングを取り入れたレッスンです

開催日 平成31年1月11日・18日・25日
2月1日・8日・15日・22日
3月1日・8日・15日 (金曜日/全10回)
◆一部の日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

時間 19:45 ~ 20:35

開催場所 富山県西部体育センター(第2トレーニング室)

対象 小学4年生以上 ~ 一般

持ち物 運動が出来る服装 内履きシューズ
飲み物 タオル等

定員 20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 6,000円(税・保険料含)/10回

担当 青木由美子インストラクター

お申込期間・お申込方法

12月1日(土)~1月7日(月)まで

※12/29(土)~1/3(木)は年末年始休館日

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!

フリーレッスン会員の方も
受講できます!



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

