

スマホで運動講座



インターバル速歩アプリ講座

お持ちのスマートフォンに、講座専用アプリをインストールし、インターバル速歩の実践とTRXトレーニングを行う講座です。

講座期間中、無料でアプリをお使い頂くことができます。

(通常 990円/月)

データを活用した新しい運動講座に挑戦してみませんか？



日程

9月5日・19日 10月3日・17日 11月7日・28日
12月5日・12日 金曜日 全8回

時間

午前10時00分から午前11時30分

会場

健康フィールド (屋内・屋外)

持ち物

運動靴(室内履き・外履き)・飲み物・タオル・スマートフォン

申込

専用申込フォームから
(<https://logoform.jp/f/mXSnA>) お申込ください。



対象者：町内在住者、アプリをインストールできる方
定員：19名 (先着順)

8/9(土)

9:00
受付開始

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係 (健康ステーション) TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール sports@town.shimosuwa.lg.jp