

フィールド健康教室

どんな講座？

講座の目的

筋力アップ・柔軟性向上・関節痛予防

健康フィールド(屋内)を使い、芝生でのウォーキング、
TRX®トレーニング(筋力運動)、ストレッチを行う講座です。

・ 対象者 町内在住・在勤者 ・ 定 員 19名(先着順)

日 程

7月10日・24日 8月7日・21日 9月11日・25日
木曜日 全6回

時 間

午後2時00分から3時00分

会 場

健康フィールド(屋内) 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申 込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座
までの申込みとさせていただきます。

下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。

先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

(定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。)

受付開始
6/7(土)
9:00～

