

生活に取り入れたいトレーニング

筋力UPトレーニング

～正しいトレーニング方法でパワーアップ～

皆さんトレーニングする時、正しい体の使い方はできていますか？

生活に取り入れたい、ストレッチや筋トレの正しい方法を学んでパワーアップをめざしましょう！

11月8日(土)
10時～11時30分



講師

公益財団法人ボディビル・フィットネス連盟指導員
健康運動指導士 土橋 光雄 氏

受講料

820 円 ※PayPay コード決済もご利用いただけます

定員

30 名(65 歳以上の岡山市民の方優先)

場所

西大寺ふれあいセンター2階ふれあいホール

申込締切

10月30日(木)必着