



富山県西部体育センター

運動習慣
はじめよう!

朝のストレッチ

& ちょい筋トレ



月曜
開催!

【実施時間】

9:15~10:00

5月

①11日 ②18日 ③25日

6月

④1日 ⑤8日 ⑥15日

【場所】西部体育センター
中アリーナ

【対象者】一般男女

【定員】10人

【指導者】当センター 指導員

【参加料】全6回 1,500円 (保険料含む)

※6回参加できない場合は、1回 300円 で参加可能

【申込方法】

当センターの受付窓口、または、電話で申し込みください
<必要事項>①氏名 ②住所 ③電話番号 ④生年月日

ストレッチで、
1日を快適に過ごそう!

どなたでもできる
簡単な筋力トレーニング!

お問い合わせ

富山県西部体育センター

〒939-1313 富山県砺波市柳瀬241

☎(0763) 33-3412

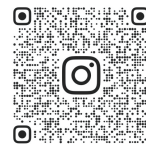
ホームページ
QRコード



Line公式アカウント
QRコード



Instagram
QRコード



©TOYAMA_SEIBU_SPORTS_CENTER

※広報活動に使用するため、活動の様子を撮影させていただきます。ご了承ください。