

はじめて



夏

ト

レ

ー

ニ

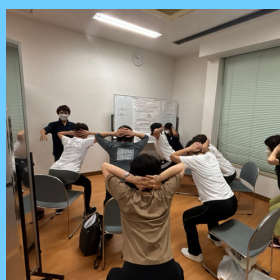
ン

グ

運動習慣を作りたいけれどどう取り組んだらいいかわからない...
そんな方に講義と実践を同時に行いながらレクチャーします！！



座学の様子



実践の様子



講師：佐藤 美紀先生



施設HP

カリキュラム(予定)

効果的なトレーニングとは？(座学)30分

(実践)20分

ロコモチェック10分

日時：令和8年8月22日(土) 10:00~11:00

会場：江東区8-22-1

亀戸スポーツセンター1F会議室

対象：中学生を除く15歳以上 10名

参加費：1,000円(当日支払い・現金のみ)

申込：7月22日(水)9:00~ WEB・窓口にて

講師：佐藤 美紀先生

江東区亀戸スポーツセンター