

はじめて



秋

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



申込はこちら

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10月12日(月) 10:00～11:00

会場：江東区8-22-1 ☎03-5609-9571

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

事前：窓口入金またはオンラインクレジットカード決済

当日：現金支払いのみ

申込：9月12日(土)9:00～ WEB(窓口)

江東区亀戸スポーツセンター