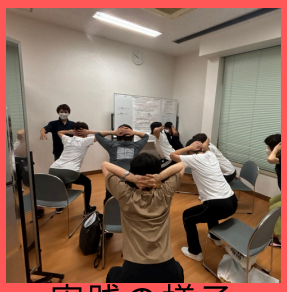
はじめて 冬



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

WEB申込HP
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9年1月16日(土)　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カ決済
当日：現金支払いのみ
申　込：令和8年12月16日(水)9：00～　WEB(窓口)

江東区亀戸スポーツセンター