

# 7月・8月 夜トシ 予定表



それぞれのテーマに沿って行うトレーニングです。ワンコインで受講できます！！

月	日	曜日	時間	テーマ
7	1	(金)		<h1>終了</h1>
	15	(金)		
8	5	(金)	19:30~20:30	<p><b>体幹トレーニングで美姿勢を目指そう！</b></p> <p>初心者でも実践しやすいようなストレッチと体幹トレーニングを行います！</p>
	19	(金)	19:30~20:30	<p><b>元パーソナルトレーナーが送る！代謝UPトレーニング！</b></p> <p>代謝UPなので主に下半身を使ったトレーニングです。強度は少し高めですが、初めての方でも出来る内容です！</p>

対象・定員・参加料	18歳以上・1回20名・1回500円（保険料含む）
場 所	武道室（2F）
持ち物	運動用ウェア・室内用シューズ・汗ふき用タオル・水分補給用飲料（ふた付きのもの）
講師	西体育館スポーツ指導員

## ～申込方法～

開催日直前の**火・水曜日**にお電話でのお申込み

※受付時間 9:00~19:00（☎:092-882-5144）

※定員に満たない場合は、当日まで受付しております！お気軽に、お問合せください！

