

ゆるゆるトレーニングⅡ

会場 アイザックススポーツドーム(多目的ホール 冷暖房あり)
開催日時 令和6年10月4日(金)~12月13日(金)
金曜日(全10回) 13:45~14:45



ちょっぴり頑張ってトレーニング!

筋力トレーニング

対象 一般
定員 12名
参加費 6,300円(全10回分)

ゆっくりほぐして整えます

コンディショニング・ヨガ



申込 8月20日(火)~9月19日(木)までに富山市スポーツ協会
ホームページからお申し込みください。

(URL: <https://www.taikyou-toyama.or.jp>)

(公財)富山市スポーツ協会
ホームページ
QRコード



※応募多数の場合は9月20日(金)に抽選しメールにてお知らせします。



体成分測定(インボディ)

体成分測定「INBODY」 **初回と最終回に測定します。**
全身や部位別の筋肉量・脂肪量等を測定します。効果的なト
レーニングをすることで、筋肉の増加を目指しましょう。

【申込み・問合わせ】

(公財)富山市スポーツ協会 YAKIYAMA スポーツクラブ
富山市八木山 84 アイザックススポーツドーム内
☎:076-468-0971

(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント
お友達になりましょう
LINE QRコード

