



(公財)富山市スポーツ協会
スポールおおやまクラブ

(公財)富山市スポーツ協会
LINE 公式アカウント

QRコードを読み込んで
お友だちになりましょう



新しい歩行エクササイズ

スクエアステップ セミナー



スクエアステップとは
スポーツ医学などの科学的
根拠に基づいて開発された、
あらゆる年齢層に適した楽し
い歩行エクササイズです。

開催日時 第2・4木曜日 9:40~10:40 (全8回)

9月	11・25日
10月	9・23日
11月	13・27日
12月	11・25日

開催会場 大山社会体育館 アリーナ

対 象 一般

募集人員 20名

受講料 5,000円(8回)



講師

スクエアステップ
認定指導者

竹田 直美

富山市スポーツ協会
HPはこちらです



申込方法 8月5日(火)から8月19日(火)までに
富山市スポーツ協会ホームページからお申込み
下さい。 <https://www.taikyou-toyama.or.jp>

※応募多数の場合は抽選を行い、8月22日(金)までに
応募者全員に結果をメールでご案内します。

脳トレ しようよ



お問い合わせ

スポールおおやまクラブ (大山総合体育センター)
富山市花崎 386 TEL483-0059