

踏み台

貯筋運動【1期】

～のぼっておりて足腰元気!!～

踏み台（ステップ台）を使用して楽しくてやさしい昇降運動を行います。

後半にはマットを使用してストレッチ&コンディショニングを行って姿勢改善とリラックス。

7月7日(火) 無料体験会を開催します!

参加ご希望の方は八尾スポーツアリーナ窓口またはお電話で直接お申し込みください。

☎076-455-1222 (7月6日〆切)



- 講 師 伏木智子（健康運動指導士）
- 開催曜時 火曜日 9時50分～10時50分
- 開 催 日 7月 14日、21日、28日
8月 4日、（計4回）
- 会 場 八尾スポーツアリーナサブアリーナほか
- 対 象 一般男女(中学生以上) 15名
- 参 加 料 ◇1回毎参加 800円:当日**直接**お支払いください。(当日受付)
◇4回全部参加 3,000円:**7月12日(日)**までに
(公財)富山市スポーツ協会ホームページまたは
八尾スポーツアリーナに直接お申込ください。



申込み QR コード

※申込多数の場合は抽選、または当日参加ができない場合があります。

主 催 (公財) 富山市スポーツ協会 八尾スポーツアリーナ

お問合せ 富山市八尾町井田 101 番地 Tel.076-455-1222



(公財)富山市スポーツ協会
LINE公式アカウント