

八尾スポーツアリーナ主催セミナー事業



トランポビクス・・・

安全に弾みながらバランス向上、姿勢改善、音楽に合わせて行うことで楽しく無理なく続けられます

トランポビクス & ステップ

ステップエクササイズ・・・

高さ 10 センチの台をさまざまなステップで昇降することで足腰の強化につながります。



10月19日(月) 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 (10月18日〆切)

講師 竹田 直美

内容 基礎体力向上、代謝向上を目的としたトランポビクス
とステップエクササイズを日に分けて行います。

開催日 10月:26日,11月:2日,16日,30日,
12月:7日,14日,21日(月曜日全7回)

時間 9時50分～10時40分

会場 八尾スポーツアリーナ サブアリーナ

対象・定員 一般男女15名

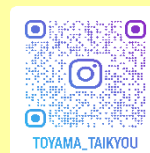
参加料 1回毎 800円(当日受付当日支払い)

7回全部参加 5,300円 10月24日(土)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。



(公財)富山市スポーツ協会
公式アカウント

主催:(公財)富山市スポーツ協会 八尾スポーツアリーナ
富山市八尾町井田101番地 ☎076-455-1222

協賛: ユースキン製薬株式会社