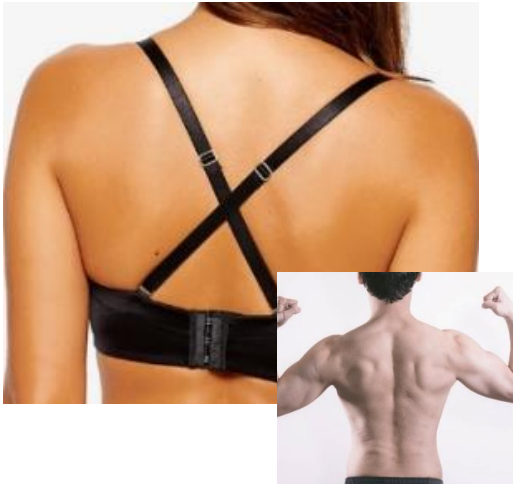


はいこう



Let's! 背光筋トシ!



トレーニングマシンとペットボトルを使ってキラキラしたかっこいい背中をつくりませんか?

はいこう
廃校利用施設『スポビレ』のトレーナーが簡単で正しいトレーニングを丁寧にご案内します♪

スポーツ、文化の交流施設... "泊まれる学校"



開催日

10月24日(水) Or 10月25日(木)

時間

午後7時15分から午後8時

会場

あざいカルチャー&スポーツビレッジ(旧上草野小学校)
※運動できる服装、飲み物、汗拭きタオルをご持参ください。

対象

運動しても良い健康状態で18歳以上の男女

募集期間

10月5日(金)から10月22日(月)

あざいカルチャー&スポーツビレッジ(☎0749-76-0014 17時までに。火曜休館)
健康パークあざい内バーデあざい(☎0749-76-1126 20時までに。火曜休館)
上記いずれかにご連絡ください。

料金

¥500/回(税込)

※参加料は、会場にて当日支払い

§ トレーナーの Profile §

奥村 学(おくむら まなぶ)(41歳)
(財)健康・体づくり事業財団認定健康運動指導士
トレーニング指導歴20年
愛知県稲沢市の広報誌の運動コーナー監修、
岐阜県下呂市(旧萩原町)の健康推進委員育
成講習会講師、山口県の公共施設トレーニ
ングジムでのパーソナル指導、(株)日本水泳振興
会トレーニング講習会講師等を経て平成30年
4月から当施設に勤務中。多賀町在住、3児の
育 MEN として奮闘中!

