

効果的トレーニング法を学んで心身の健康保持増進と体力の維持増進を図りましょう！

トレーニング教室

日時 平成30年 7月30日 月 13時～14時

場所 人吉スポーツパレス
会議室・トレーニング室



指導者

日本体育協会上級公認コーチ
トレーニング指導士
森 英和 (スポーツパレス館長)

日本体育協会スポーツプログラマー
健康運動指導士
小村 貴子 (人吉市体育協会職員)



【対象者】・トレーニング室、当施設利用者
・今後当施設利用希望者
(中学生以上)

【定員】20人～30人

【料金】無料

【準備】・運動のできる服装(着替え)
・体育館シューズ(上履き)
・飲料水



皆さまのご参加をスタッフ一同心よりお待ちしております

お申し込みはこちら

人吉スポーツパレス 人吉市下城本町1566-1 TEL 0966-22-1688

【申込受付】平成30年7月13日(金)～27日(金)まで

【申込方法】スポーツパレス受付で参加申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。
※定員になり次第締め切ります。