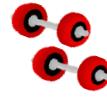




筋力アップスクール

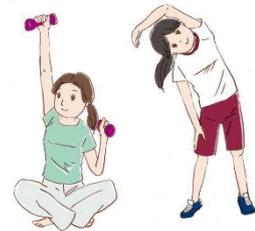


日時： 令和6年8月19日～令和7年3月31日（毎週月曜日）計25回
8/19.26 9/2.9.30 10/7.21.28 11/11.18.25 12/2.9.16.23
1/20.27 2/3.10.17 3/3.10.17.24.31
19時～20時30分

場所： 乙川交流センターニコパル（多目的ホール）
半田市大池町3丁目1番地（乙川中学校南側）

対象： 筋力・体力をつけたい方
減量をしたい方

※年齢制限はありませんが、ある程度動ける方なら大丈夫です。



内容： ストレッチ運動
スクワットなどの自重トレーニング
有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニング

講師： 森敬司（理学療法士・柔道整復師・上級子ども身体運動発達指導士）

料金： 14000円（1回500円×25回・乙川スポーツクラブ半年会員費1500円）
※一括払いと月払いのどちらかを選択してください。（月払いは、月初めに徴収します）
※お休みされた場合や途中退会された場合でも返金はできませんので、ご理解願います。

※ 締切期限はございません。開催途中からでも参加可能です。

※ 参加者12名以上で開催します。それ以下の場合は中止とさせていただきますのでご理解願います。

【申し込み方法】

乙川スポーツクラブ事務局までお願いします。

受付時間 9時～21時 TEL 0569-29-2005



乙川スポーツクラブ