

筋肉を意識したトレーニング！

体幹トレーニング



教室！！

◆日時:7月5日(水)・19日(水)19時～20時

◆場所:鳥見山陸上競技場2階

◆講師:松井 直樹(さくら鍼灸接骨院院長)



◆参加費:500円/回

◆対象:中学生以上男女 定員10名程度

(町外問わずどなたでも！)

◆持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装

◆申込み:下記まで、参加費を添えてお申し込みください。

当日集金の場合はおつりの無いようにご準備ください



お申し込み・お問い合わせ

特定非営利活動法人かがみいしスポーツクラブ

〒969-0404 鏡石町緑町 199 鳥見山陸上競技場内

TEL : 0248 (62) 1600 FAX : 0248 (62) 7651

✉ : info@kagamiishi-sc.com

営業時間 : 9:00～17:00 (土曜・日曜・祝祭日 休み) <https://kagamiishi-sc.com>



毎月活動予定表は、HP・facebook・各施設 (陸上競技場・鳥見山体育館・構造改善センター・あやめホール) に設置

「体幹トレーニング教室」参加申込書

名前	(歳)	住所	
参加希望日 (○をつける)	7/5 ・ 7/19	電話番号 (緊急連絡先)	