

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:8月2日(水)・23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 15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:開催前日までに下記までお申込みください。

(当日申込は事務局までお問合せください)

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)	8/2 ・ 8/23	電話番号 (緊急連絡先)	()