

全4回

体幹トレーニング講座

体幹が強化されると、姿勢が良くなる、腰痛の予防・改善、
痩せやすくなるなど、様々なメリットがあります。

日程：令和6年10月27日（日）、11月17日（日）、
12月 1日（日）、12月15日（日）

時間：10：00～11：30

場所：館腰公民館 ホール

対象：名取市在住・在勤者

定員：15名

受講料：無料

申込方法：令和6年9月9日（月）から受付開始

公民館窓口もしくはお電話でお申し込みください。

申込・問合せ先：名取市館腰公民館

【TEL. 022-382-2006】

講師
信用堂スポーツ企画
高橋 もゆる 氏

右記のQRコードからも
お申込みいただけます

