

シンプルトレーニング

体験会

& ストレッチング

～元気に動ける100歳を目指して～



担当講師

平岡 里美 (ひらおか さとみ)

- ◇健康運動指導士
- ◇パーソナルトレーナー
- ◇ヨガインストラクター
- ◇ZUMBAインストラクター

当施設のヨガ・ZUMBAも担当しています

【開催日】 12月13日、20日

【時間】 10:00～11:00

【料金】 500円(税込み)

【持参物】 飲み物・タオル

【内容】 解剖学・生物学の視点から
体の動きを学び筋力トレーニング
やストレッチを行います

事前予約制 ※施設窓口またはお電話にてご予約下さい

久留米市民温水プール
指定管理者: シンコースポーツ・アズビルグループ
TEL: 0942-21-2040 FAX: 0942-21-1140