

✿ ストレッチ & トレーニング入門 ✿

寒い時期は運動不足になりがちです。ストレッチをすることで柔軟性を高め、ケガの予防や運動を始める身体づくりをしませんか。

- 日程：3/7(木)・3/14(木)・3/21(木)
- 時間：19:00~20:00
- 会場：遊学舎 研修室 1・2
- 講師：秋田県スポーツ科学センター スポーツ医科学班



フィジカルトレーニングアドバイザー 高野洋平さん

- 参加費：500円/回 定員：15名

*運動しやすい服装でお越しください



仕事帰りの方もお気軽にどうぞ！😊



AKITA SDGs

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

主催・申込み/遊学舎 (NPO 法人あきたパートナーシップ)

〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切 24-2

電話：018-829-5801

E-MAIL：yutori@circus.ocn.ne.jp



QRコードからも
お申込みができます