

2019年度 遊学舎企画事業「遊・学講座」

# 体幹トレーニング入門

身体を鍛えることで、姿勢を正しく & 健康増進を目指しましょう！

- 日程： 10/15(火)、10/21(月)、10/28(月)  
11/5(火)、11/18(月)、11/25(月)
- 時間： 19:30~20:30
- 会場： 遊学舎 研修室 I
- 講師： 秋田県スポーツ科学センター

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

お仕事帰りの方もどうぞ！



主催・申込先／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堺切 24-2

電話：018-829-5801

E-MAIL：yutori@circus.ocn.ne.jp



こちらのQRコードからも  
申込みができます