

トレーニング

を

対象15歳以上
(中学生は除く)



学ぼう

トレーニングの原理原則とチューブを使用したトレーニング方法、
基本的なストレッチを学びます。



参加費
¥800

チューブ代込み



日時

令和7年 11/22（土）
9：30～11：00

会場

2F 会議室

申込
方法

往復はがき
「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」「教室名」
を書き「ほねごりアリーナ」までお申し込みください
直接窓口
官製はがきをお持ちください
申込期間：11/9（日）まで（必着）