

月1ワンコインレッスン



5月 運動不足解消！ らくらくトレーニング

開催 2019年 5月 24日 (金)

14:00~14:45

開催場所 芦屋市立体育館・青少年センター 3F第2研修室

参加費 おひとり 500円 (当日開催場所にてお支払いください)

参加対象 18歳以上の方 どなたでもご参加いただけます

内容 チューブを使った筋力トレーニングです。

持ち物 動きやすい服装・室内履きシューズ・水分補給用飲み物

申込方法 窓口またはお電話にてお申込みください。(Tel0797-31-8228)



芦屋市立体育館・青少年センターでは
普段運動する機会が少ない方でも気軽にご参加いただける

講座を毎月開催しております。

是非ご参加ください！！



芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者：S&Nスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15番3号 (0797)31-8228 公式HP⇒ <http://ashiya-sports.com>