

参加者募集中!

回覧

自重トレーニング 教室

内容

道具や器具は使用せず、
自分の体重を負荷とした
全身のエクササイズをおこ
なしていきます

☆講師☆

惣田 悠介

・健康運動指導士



日時 2025年4月25日(金) 場所 滝上町スポーツセンター
10:30 ~ 11:30 (トレーニング室2)

参加費 500円 ※施設利用料の100円は別途がかかります

定員 8名 ※動きやすい服装でお越し下さい。
※シューズは必要ありません。

お申込み方法

滝上町スポーツセンター

TEL : 0158-29-4505

予約 &
お問い合わせ

LINE@



滝上町教育委員会スポーツ振興事業委託事業

主催 : NPO法人滝上町スポーツ協会

