

地域住民の皆様へ、健康増進のお手伝い

無料

第1回トライアックス豊中

健康運動教室

どなたでもご参加頂けます

今回のテーマ

『これからの生活に

かかせない運動』

いつまでも若々しく健康で過ごせるように、積極的に身体を動かすことは大切です。みなさんはふだん身体を動かしていますか？

Q:具体的にどのような効果があるのか、

Q:どんな運動がおススメなのか、

これからの生活にかかせない運動を

頭(講座)と身体(実技)で覚える教室です。



11月 2日(月) 13:00~14:00

11月 16日(月) 13:00~14:00

11月 30日(月) 13:00~14:00

定員:各20名 お電話にてお申込ください。

※ご希望の方には無料で「体組成分析」と運動アドバイスをさせていただきます。

お申込・お問合せ

スポーツクラブ トライアックス豊中

豊中市曾根東町3-3-22 ヴァイキングビル2F

06-6862-5656

みなさんお誘い合わせの上、是非お越しください。

