総合型スポーツ　和気クラブ教室

サエスタで運動相談



◎第3水曜日　　14:00～15:00　(祭日は休講)

◎サエスタ　3F　多目的会議室

◎講師　古川美保(文部科学大臣認定　スポーツプログラマー)

◎定員　10名(予約の方優先お一人に5～10分)

◎和気クラブへ入会してください(和気町体育館内和気クラブへ)

◎教室の予約は古川へ　　電話　090-3174-3474

参加費　500円 (和気クラブチケットを購入下さい)



《内容》

身体の悩みや身体活動の目的によって

運動方法の実技指導と運動プログラムを作成します。

お一人ずつの対応になりますので、

予約をして頂いた方が待ち時間が少ないかと思います