

生涯スポーツ講習会



令和6年2月4日(日)

14:00~16:00



『スポーツやトレーニングを楽しく安全に』

<テーマ> 「インナーマッスルの重要性と自宅で出来るトレーニング」

※インナーマッスルとは…

身体の深いところに位置する筋肉(深層筋)

<内 容> これからトレーニングを始めたい人、
トレーニングの仕方やコンディショニングを
学びたい人向けにご指導いただきます。



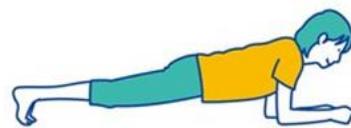
<講 師> 株式会社按幸堂和漢堂鍼療所整骨院 島本和弥氏

<開催日時> 令和6年2月4日(日) 14:00~16:00

<会 場> 島津アリーナ京都(京都府立体育館) 第3会議室

<参加対象> 18歳以上の方

<定 員> 20名



*なお、申し込みの受付は随時行い、

定員になり次第締め切らせていただきます。

<参加料等> 1,020円 *トレーニングウェア、室内用運動靴をご持参ください。

<申込方法> 次のいずれかの方法により申し込んでください。

○直接来館して申し込み。(事務室受付にて申込用紙に記入)

○お電話にて申し込み。

※いずれも、住所・氏名・年齢(生年月日)・電話番号をお知らせ
ください。



<申 込 先> 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町

島津アリーナ京都(京都府立体育館) TEL (075)462-9191