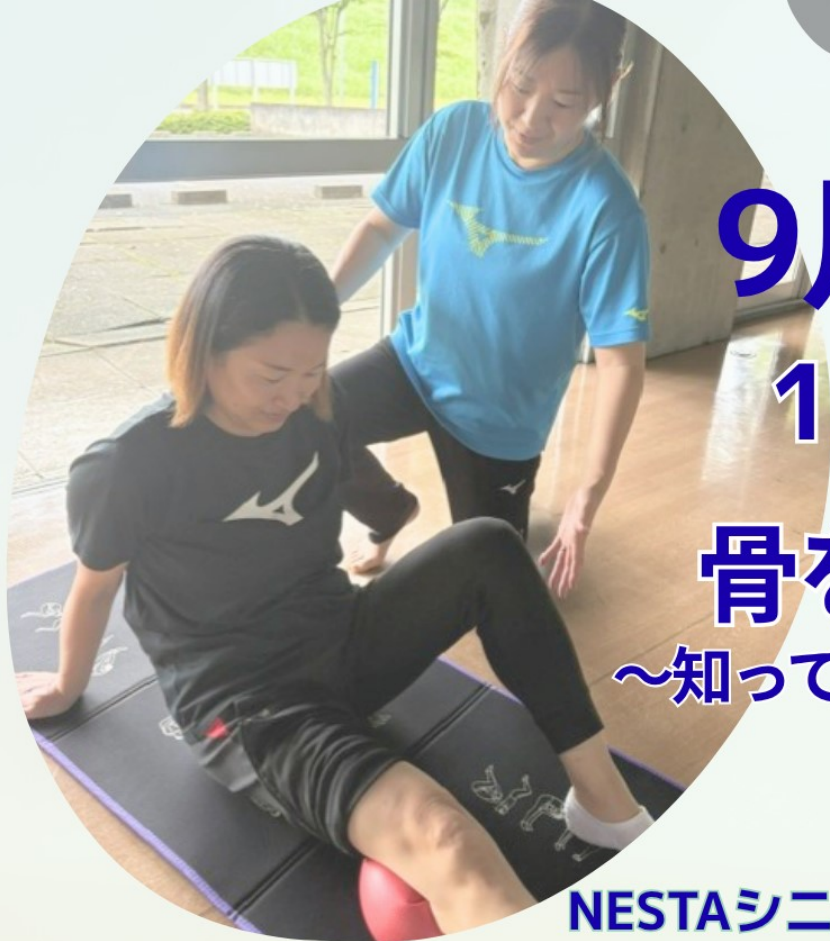




9月19日(土)

13:00~13:45

骨を強くする！

～知って学んで骨を強くしよう～

講師：大和田

NESTAシニアフィットネストレーナー

骨の形成は加齢と共に下がる傾向にあります。
骨を強くするための必要な条件を学んで
日々の生活に取り入れていきましょう！

場 所：スポーツ棟1階スタジオ

対 象：中学生以上

定 員：20名（先着順）

料 金：500円（税込）

持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ
（動きやすい服装でお越しください）

WEB申込み

9月1日(火)9:00～受付開始

WEB申込みは
こちらから



※お支払いは当日に現金払いとなります。
※お申込の際にご提供いただく個人情報は
厳重に管理いたします。

エイブルスポーツ交流センター

〒306-0047 古河市立崎510-1

TEL 0280-22-3500