

# フィジカルトレーニング入門



～カラダが変わる！自分を変える！～

自分のペースで行える  
効果的な筋力トレーニングメニューをご紹介します！！  
※トレーニング機器は使用しません。

令和6年11月1日(金)～12月27日(金)

金曜日 全6回

時間:19:30～20:30

場所:小会議室

対象:高校生以上 定員:15名

**参加料:4,000円**

健康運動指導士 中村 優介

「糸島市運動公園ホームページ」・電話、または直接窓口にてお申込みください！