Itoshima City Sports Park

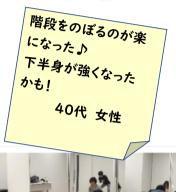
フィジカルトレーニング&

ボクシングエクササイズ



内容がわかりやすく、 実用的なアドバイスを いただき、とてもよかっ たです! 50代 女性







~カラダが変わる! 自分を変える! ~

私、健康運動指導士の中村優介が 自重トレーニング体幹トレーニングを中心に 効果的な筋力トレーニングをご紹介します!!

令和7年10月17日(金)~12月5日(金)

金曜日(全8回) 時間:19:30~20:30

持ってくる物:室内用シューズ、運動できる服装、タオル等

対象: 高校生以上 定員: 15名 会場: 小会議室

参加料:4,000円

健康運動指導士 中村 優介

フィジカルトレーニングを中心に福岡で活動しているスポーツトレーナーです! 公共施設での健康及び運動教室等で指導を行っています。「市民に寄り添った運動プログラム」を提供いたします。

「糸島市運動公園ホームページ」またはお電話にてお申込みください!

