

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、とてもよかつ
たです！

50代 女性



階段をのぼるのが楽
になった♪
下半身が強くなった
かも！

40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！

「糸島市運動公園ホームページ」
<https://itoshimashisportspark.jp/>
電話:(092)321-1755

