

オンライン開催
参加費無料
申込要

スポーツトレーナーとレクリエーション・インストラクターがお届けする

お昼の簡単ストレッチタイム！

スポレク do it！

12:20～12:50
(受付 12:10～)

オフィス・ワーカー、リモートワーカー、家事をされている方もぜひどうぞ！ お気軽にご参加ください！

10/23金 猫背改善！

大胸筋ストレッチと
僧帽筋トレーニング
難しそうだけど超簡単！

たじりトレーナー
(西体育館)



10/27火 腰痛解消！

前屈後屈で柔軟チェック！
ビフォーアフターで
自分の身体を知ろう！

ひろわたりトレーナー
(東体育館)



- 開催形式 オンライン会議システム「Zoom」を使用
- 定員 毎回20名程度 ※定員に達し次第受付終了
- 申込方法 申込みフォームにご入力ください。
<https://forms.gle/ZFekU7yQkFaUJkkX6>
- 申込〆切 猫背は10/20〆切 腰痛は10/24〆切
※お申込みされた方には、当日のZOOM情報をメールにてお送りします。



申込みフォーム



【主催】福岡スポレク マネジメントグループ
【問合せ先】NPO法人福岡市レクリエーション協会 E-mail : info@rec-fukuokacity.jp