

健康づくりの為のオンライントレーニング

毎月第3金曜日は、月イチ一緒に

スポレクdo it! 宅トレ!

脂肪を燃焼  
させましょう!

今回のテーマ

疲れをリフレッシュ!

ペットボトルトレーニング/  
目指せ代謝アップ

日時 11月17日(金) 14:00~14:30

開催形式：オンライン会議システム **zoom** 使用。

定員：15名(又は組)

申込方法：申し込みフォームにご入力下さい。

<https://forms.gle/F2DsrwQ3a5NTsu1i9>

申込メ切：2023/11/16(木) 17時までにお申し込み下さい

参加料

無料

申込要

講師：西体育館  
白石トレーナー

※申込された方には、当日 **zoom** 情報をメールにてお送りします。

主催：福岡スポレク マネジメントグループ



福岡市立東体育館  
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM



福岡市立西体育館  
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM

お問い合わせ：NPO法人福岡市レクリエーション協会

TEL:092-707-6617 E-mail:info@rec-fukuokacity.jp

申込フォーム

