



毎月第3金曜日は、月イチ一緒に

健康づくりの為にオンライントレーニング

スポレクdo it! 宅トレ!

今回のテーマ

下半身強化のエクササイズ!!
脚まわりをスッキリ!

日時 12月15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: 2023/12/14(木) 17時までにお申し込み下さい。

参加料

無料

申込要

椅子とタオルを
使います!



福岡市立東体育館
石高トレーナー

※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。

申込フォーム



主催: 福岡スポレク マネジメントグループ

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

