

健康づくりの為に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!

今回のテーマ

参加お待ちしております

健康なカラダを目指そう!!

タオル一枚で全身ストレッチ!

日時 3月21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ください。

<https://forms.gle/F2DsrwQ3a5NTsu1i9>

申込メ切: 2025/3/20(木) 17時までにお申し込みください

※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

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



参加費無料

タオルでリフレッシュ



講師  
西体育館トレーナー



申込フォーム

