

男の体幹教室

開催要項

- 講座名 : 男性のための体幹トレーニング教室
- 主催 : 鹿児島アリーナ
- 目的 : 体を鍛えると人生が変わる！ 筋肉から始まる自分改造の方法を
アーバンウエルネスクラブ エルグの健康運動指導士がガイダンスいたします。
- 日時 : 平成30年**10月25日** (木) **19:00 - 20:30** (受付 18:30-)
- 場所 : 鹿児島アリーナ内 武道場 I
- 内容 : 体幹を活かした、効果的なトレーニング
- 対象 : 高校生以上の男性
- 定員 : 30名 (申込み順)
- 講師 : 岩元 一志
- 受講料 : **無料** ※車でお越しの方は
駐車場代 300円 必要となります。
- ご用意下さい : 運動しやすい服装 (ジャージ、Tシャツ等)
室内シューズ・タオル
- 申込方法 : 開催要項をご確認の上、別紙申込用紙に、必要事項を記入し、
当施設窓口へ直接申込いただくか、お電話にて申込ください。



岩元 一志

アーバンウエルネスクラブ エルグ
/健康運動指導士

申込み期間 : 平成30年10月7日 (日) - 平成30年10月25日 (木) まで

お電話での受付時間 : 8 : 30 - 21 : 00

(定員に達し次第、締め切ります。)

- お問い合わせ

鹿児島アリーナ 男の体幹トレーニング教室係りまで

8:30 - 21:00 (駐車場:8:30 - 21:00)

〒890-0023 鹿児島市永吉1丁目30番1号 TEL.099-258-4650

URL : kagoshima-arena.jp