

2024年度
第7回

無料

健康スポーツセミナー
「今からでも遅くない
貯筋運動」

日時

2024年10月27日(日)
10:30~11:30

定員

15名 ※10月2日(水)より、窓口またはお電話にてお申し込みいただけます

内容

貯筋運動についての講話及び実技
【貯筋運動とは…】
介護予防を目的とした道具なしで「筋肉を貯める」
トレーニングのことです

講師

篠原 慶太(健康運動指導士)

ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール
香川県高松市御厩町1585-1
TEL:087-885-3510