

「パワーアツプ講習会」

☆フリーウエイトにおけるトレーニングの仕方

日時

- ・ 11月26日(金)
 - ・ 12月3日(金) **全2回**
- 18:30~20:30



会場

市総合運動公園体育館
「トレーニング室」

講師

高橋正治 氏
日本スポーツ協会公認コーチ
スポーツプログラマー
健康運動指導士



参加料

- ・ 社会人 300円
- ・ 高校生 100円

対象

市内に居住若しくは職場を有する
高校生以上 **限定10名** (先着順) **!!**



申込先

八幡平市体育協会 本部
TEL : 0195-70-1600
FAX : 0195-70-1616

お問い合わせ

八幡平市体育協会
安代事務所
TEL : 0195-72-2877