

2022年4月開講予定！！ 引き締めトレーニング教室 参加者募集！！

初心者大歓迎！



2022年4月～（開講予定）

毎週金曜日（3か月1クール）

時間：11:20～12:00

料金：8,800円／12回

1,100円／1回

定員：9名

体験会
申込受付中！

自重トレーニングと有酸素運動をミックスして無理なく動き、引き締まった身体を作りましょう！！体幹の安定、筋力の向上も望めるので、スポーツのための体力づくりにもオススメの教室です！

3月事前体験会実施！

【日時】 3月11日(金)、18日(金)

【時間】 11:20～12:00（40分）

【場所】 下京地域体育館4Fサークル室

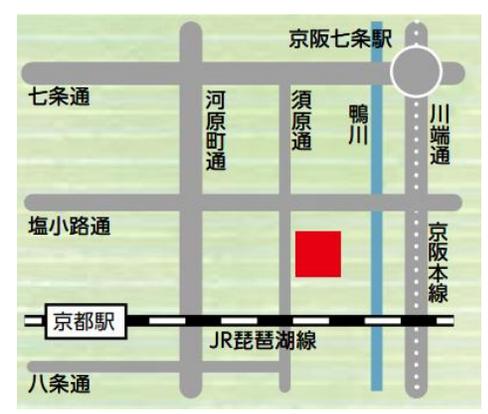
【定員】 各回 先着9名

【料金】 550円／回

【お問い合わせ・お申込み】

下京地域体育館

TEL:075-351-7510



住所：京都市下京区川端町13
JR京都駅より徒歩約10分
京阪七条駅より徒歩約5分
市バス「塩小路高倉」七条河原町」徒歩3分

【主催】公益財団法人京都市スポーツ協会（東山・下京スポーツネットワーク）