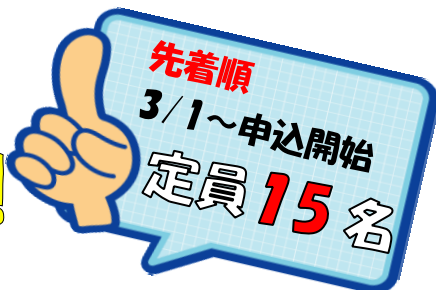


元気なうちから運動を習慣化!!  
健康寿命の延伸を!!



# 貯筋運動教室

イスに座って行う簡単な運動からはじめていきます!  
楽しみながら無理なく運動し、筋肉の貯筋をためていきましょう!

《2019年4月~6月》

◎毎週水曜日 13:30~14:30

場所:明日都浜大津1F 大会議室

料金:8,520円(全10回)



☆申込について☆

期間:3月1日(金)~3月31日(日)

先着順となりますので、お早めにお申込ください。

当施設で、専用の申込用紙にご記入ください。

※電話での仮予約可

※キャンセルの場合は3月31日(日)までに  
必ずご連絡ください。

○お問合せ先○

明日都トレーニングルーム(指定管理者 株式会社ビバ)

大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F

最寄駅:浜大津駅(徒歩1分)※車でお越しの際は、市営駐車場をご利用ください。

TEL(FAX):077-526-3003 お気軽にご連絡ください。

営業時間:10時~21時

休館日:毎週木曜日、(12/29~1/3)

