

貯筋運動で気軽に運動を習慣化!!

100歳まで自分の足で歩く事を実現!!



# 貯筋<sup>®</sup>運動 ストレッチ講座

《2019年6月16日(日)》

13:30~14:30

場所:明日都トレーニングルーム運動実践室

料金:500円(税込)

申込:明日都トレーニングルーム受付にて

内容:イスを使った簡単な筋トシを実施し、使用部位を中心とした全身のストレッチを行います。



○お問合せ先○

明日都トレーニングルーム (指定管理者 株式会社ピバ)

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)

