

読谷村トレーニング室で コンディショニングを学ぼう

毎週木曜日開催



B-mind/ビーマインド読谷
小坂 祥範氏



開催内容

MENU

午前コース：女性のためのトレーニング

時間 10：30～12：00（受付10時）

定員 各講座12名（女性に限ります）



午後コース：シニアのためのトレーニング

時間 13：30～15：00（受付13時）

定員 各講座12名（概ね60歳以上に限ります）



読谷村トレーニング室でコンディショニングを学ぼう

日 時：令和6年3月7日・14日・21日・28日（毎週木曜日：各コース全4回）

場 所：読谷村トレーニング室

受講料：無料（施設使用料をその都度お支払いください 200円～）

持 物：運動しやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

【お問い合わせ】読谷村文化センター ☎（098）982-9292

