

家でも運動を

HOME training



お家できるトレーニングをお教えします！
メニューの解説も一緒に渡すので
自宅でのすきま時間に取り組んでみてく
ださい！

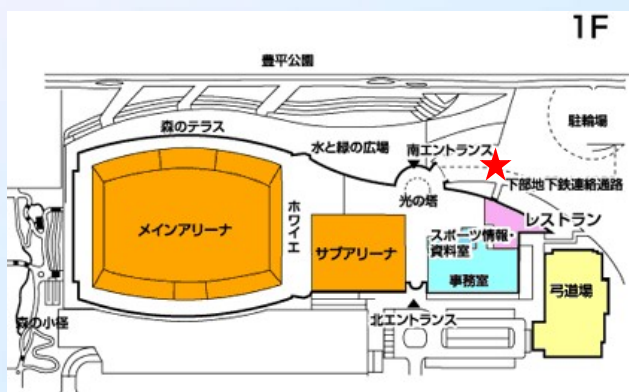


Step①：初級
8月よりレッスン開始！
まずはここから
チャレンジしよう！

Step②：中級
9月よりレッスン開始！
初級メニューを
1カ月継続できたら
チャレンジしよう！



Step③：上級
10月よりレッスン開始！
中級メニューが
物足りなかったら
チャレンジしよう！



日時：毎週火曜日、木曜日 9:00～12:00

場所：北海きたえーる南エントランス付近

料金：300円

お問い合わせ先：011-820-1703(北海きたえーる)

営業時間：9:00～15:00(火曜日、木曜日のみ)

北海道立総合体育センター 北海きたえーる
TEL 011-820-1703