

やってみよう！ 自重筋トレ教室

なかなか始めるきっかけがない筋トレ。自分の体重だけで、自宅でもできるトレーニングを、レベル別にやってみましょう。できるところからできる範囲で、体を動かし汗をかいてみましょう。

9月27日（土） 12：30～13：30
16：30～17：30

場 所 : 筈小学校 体育館
対 象 : どなたでも
参加費 : 無料（傷害保険は主催者で加入します）
持ち物 : 運動のできる格好・飲み物・タオル・上履き
申込み : 直接会場へお越し下さい

※校内に駐輪場はありません。自転車やキックボードなどでの来校は近隣のご迷惑となりますのでご遠慮ください。ご協力よろしくお願いします。

港区公式ホームページ二次元コード→
スポーツ教室の情報を見ることができます。



主 催 港区教育委員会

主 管 港区スポーツ推進委員協議会

【地域スポーツ教室事業全般に関するお問合せ】

港区教育委員会事務局教育推進部
生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係
03-3578-2747

お問い合わせ 港区スポーツ推進委員

豊吉宗寛 TEL090-7010-7147

荒川純子 TEL090-5399-6248