

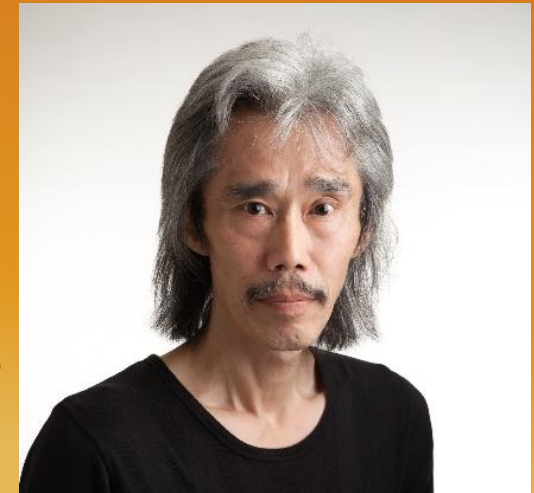
ゆる体操特別講座

ゆる筋トレ

～普通の筋トレとの違いは「やる前よりもやった後の方が体がゆるむ」ということらしいです～

【実施要項】

- 日時：11月23日(水・祝)
13:00～14:30 (受付12:45～)
- 場所：本館5Fスタジオ
- 講師：かすだ あきお
- 参加費：同好会会員 無料 会員外 300円
※正会員の方は入場料、準会員の方は時間外利用料
1700円が別途発生いたします。
- 定員：30名 (参加費は当日集金します)



講師：かすだ あきお

【申込み】 11月7日(月)より申込み開始

- Web : 8:00～ TACHP » <https://tac-net.info/> (QRコードまたはTACホームページ専用バナーよりログイン)
- 窓口 : 9:30～

