

平成 30 年度



会場

雀宮体育館 トレーニング室

時間

13:30 ~ 14:30

料金

1人 1回 310円

定員

先着 10 名程度

内容

目的にあった効果的なトレーニング方法を
アドバイス

その他

お子様連れでの参加はできません。

開催日程（水曜日）

4月	5月	6月	7月
11・18・25	9・16・23・30	6・13・20・27	4・11・18・25
8月	9月	10月	11月
1・8・22・29	5・12・19	3・10・17・24	7・14・21・28
12月	1月	2月	3月
5・12・19・26	9・16・23・30	6・13・20・27	13・20

※ 室内用運動シューズ、飲料水等をご持参ください。

宇都宮市雀宮体育館

☎ 028-655-0058