

ダイハツ九州アリーナ教室事業

筋トレ&ストレッチ

金曜日 13:00~14:00(60分)

対象:一般 定員:30名

参加料:500円(税込)/1回

持参物:ヨガマット(お持ちの方)

内容:自分の体重を利用した筋トレを行い筋力アップを図り、ストレッチで使った筋肉をしっかりほぐしていく教室です。

日程:金曜日

場所:会議・研修室

受付:受付にて教室前に参加費をお支払ください。

参加条件:どなたでも参加できます。



ダイハツ九州アリーナ

指定管理者 シンコースポーツ・日本管財・ASICSグループ

大分県中津市大字大貞377-1

電話 0979-53-6700 FAX 0979-53-6363