

おうちでヨガ くびれチャレンジ

寒い冬は
おうちでエクササイズハイアップ



外に出るのが億劫になる季節...
気が付くとお腹に脂肪が...

そんなあなたにおすすめのオンラインレッスンです
体幹を意識したエクササイズで、お腹周りに刺激を与えます

日時

2022年1月13日～3月10日 毎週木曜日
11:30～12:15 (全8回) ※2月17日を除く

定員

40名

参加料

4,000円

振込または体育協会事務局で現金払い
※振込手数料は申し込み者負担

注意事項

- カメラ付き PC 又はスマートフォンをご用意ください
※スマートフォンの場合、通信容量が大きいのでWi-Fi環境を推奨します
- 自宅等で通信機器から2メートル程度離れ運動できるスペースを準備してください
- オンライン会議システム「Zoom」を使用するため事前に使用される通信機器に「Zoom」をダウンロードしてください

特典付き

自分の体の中身を知るチャンス!

体成分測定
無料券

プレゼント

普段の健康診断では
チェックできない
部位別の筋肉量・脂肪量が分かります。

公益財団法人 富山市体育協会

LINE公式アカウントはじめました!



友達登録はこちらから



あなたが今! 知りたい情報をすばやくGET!!

申込方法 富山市体育協会HPから申込

申込期限 令和3年12月23日(木)

- ◆応募多数の場合は12月24日(金)に抽選し、応募者全員にメールにて結果を通知します。
- ◆当選者には、後日メールでZoomの利用方法と、ミーティングID、パスワードをお送りします。



体協HP