



— 2025・8・22（金）

健康体力相談セミナー

講座テーマ

「トレーニング基礎の“き”」

— 正しい姿勢でのトレーニング —

担当講師：**鈴木 義博**

講座時間

10:00～11:30

開催場所：多目的スタジオ

参加費：無料

定員数：15名

トレーニングの基礎の“き”を理解していただき、正しい姿勢で取り組むことでトレーニングの効果、成果に繋がりますので、ご参加ください。