

出会いのきっかけ応援事業

トレーニング教室

参加者募集

スポーツを通じて新しい出会いを！

スポーツでいい汗をかいて一緒に楽しみましょう

【開催日時】 3月1日（日）

14:00～16:00(受付13:30～)

【場 所】 市民体育館（トレーニングルーム 他）

【対 象】 20代から40歳ぐらいの男女

【指導者】 中森 徹氏（高知県スポーツ科学センター トレーナー）

【内 容】 トレーニング器具の使い方及び健康的な体づくり運動

【参加費】 無料

【募集人数】 20名

【申し込み】 QRコードから申し込み下さい

【申込締切】 2月25日（水）

【問い合わせ先】

NPO法人スポーツクラブスクラム

土佐清水市清水字笹原谷853-3（市民体育館）

TEL 82-1087 FAX 85-0353



申込



スクラムHP