

2025年度

参加  
無料

無料健康スポーツセミナー  
「手軽にできる自重トレーニング」  
～自宅でも手軽にできる筋力トレーニングに挑戦～

日時

2025年  
5月18日 **日** 10:30-11:30

定員

先着15名様 ※5月1日(木)より、窓口またはお電話にて  
お申込みいただけます。

対象

どなたでもご参加いただけます

講師

竹中 誠之 (健康運動指導士)

ご予約  
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール  
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821