本年度 (R7年度) は2か所で開催

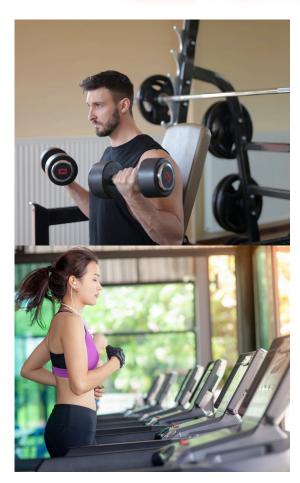
トレーニングマシーンや

マットなどを使った自重運動! 初めての方でも大丈夫です。

2回目 参加者募集中!

なびートレーニング

期間: R7.9月~11月(全12回)





①なびトレin赤間

曜日:毎週土曜日

時間:朝9時00分~10時30分

定員:12名

場所:赤間運動公園

参加費:1回300円

※初回一括納入(3600円)

②なびトレinぎんばる

曜日:毎週木曜日

時間:夜7時~8時

定員:6名

場所:メディカルフィットネス

ぎんばる

参加費:1回300円

※初回一括納入(3600円)

☆特典 フィジカルチェック

インボディ測定

申込期間:R7.8.1~8.14

対象:19歳~64歳恩納村民

(運動制限のない方)

※応募多数の場合は抽選になります。

