

男の筋トレ教室 開催及び参加者募集について

身近な健康づくりの第一歩として、正しい筋力トレーニングを学び、日常的な運動習慣を身に付けることを目指しましょう。初心者の方でも気軽に参加いただけます。

1. 日 時 令和6年9月4日～9月25日
毎週水曜日（全4回） 午後7時～8時
2. 会 場 清水町体育館
3. 講 師 トレーニングスタジオ フィジーズ 清水翔斗 氏
4. 対 象 市内在住、在勤、在学の男性
5. 定 員 15名（先着順）
6. 参加料 500円（教室初回に集金）
7. 持ち物 汗拭きタオル、運動靴、飲み物、運動のできる服装、
ヨガマットまたは大きめのバスタオル
8. 申込み 8月2日（金）から8月21日（水）までに
諏訪市ホームページからながの電子申請サービスで申込み

諏訪市教育大綱 基本理念

誰もが輝き 誰もが幸せ
新たな時代を切り拓き
つながり続ける **学びの和**

〒392-0016 長野県諏訪市豊田 811-1
しんさん諏訪湖スタジアム内
長野県 諏訪市 教育委員会事務局
スポーツ課 スポーツ振興係
（担当）宮坂雄大
電 話 0266-57-2811 F A X 0266-57-2813
メー ル sports@city.suwa.lg.jp

諏訪市 HP ⇒⇒⇒ <https://www.city.suwa.lg.jp>