

第3期 自重トレーニング教室	
日程	12/12. 19. 26 1/9. 16. 23. 30 2/6. 13. 20 3/6. 13 (全12回・金曜日)
時間	19:00~20:00
会場	東野幌体育館 研修室1
対象	16歳以上
定員	30名
受講料	4,800円
講師	塚原 ゆかり
申込期間	令和7年11月17日(月)~19日(水)
申込場所	市民体育館・大麻体育館・青年センター・東野幌体育館
申込方法	上記4体育館に設置してある申込用紙に必要事項を記入の上、お申込みください。(申込人数が定員を超えた場合は抽選となります)