

2024年5月の 大人のクラス活動

大人になっても仲間と楽しみ学ぼう♪

旧長井小学校第一校舎では、大人向けの講座・イベントを定期的で開催しています。
「新しい趣味を見つけたい」「新鮮な体験をしてみたい」「交流を持ちながら楽しみたい」
そんな方にオススメの講座やイベントが年間12回開催されます！
おひとりでもぜひ気軽にご参加ください。

第2回

5月12日(日)

10:00 ~ 11:30

夏に向けてカラダ改革★ ウェイトトレーニング教室

講師：山口 剛さん
運営協力：長井花のまちスポーツクラブ

内容 本格的な減量やボディメイクにつながるトレーニングや、自宅でもできる自重トレーニングを体験してみましょう！

対象 高校生以上～65才以下

定員 先着申込15名様

参加費 500円 ※クラスメイトは400円

申込み 要事前申込み（5/9締切）

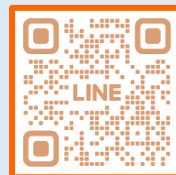
持ち物 タオル、飲み物



クラス活動の案内が
LINEでも受け取れる
ようになりました！

登録画面の提示で
特典もそのまま！

お友達登録はこちら
から↓↓



直前のキャンセルにつきましては、キャンセル料を頂戴する場合がございますのでご了承ください。

★講座お申込みについて★

お名前、住所、電話番号を添えて下記連絡先へメール、または電話にてお申込みください。

会場 旧長井小学校第一校舎 受付 ▶ 1Fフリースペース（長井市ままの上5-3）

【申込み・連絡先】 **長井市旧長井小学校第一校舎**（指定管理者：アクティオ株式会社）

〒993-0001 山形県長井市ままの上5-3 <開館日> 火～日曜 9:30～21:30

☎ 0238-87-1802 MAIL : info@kyunagaisho.jp



WEB