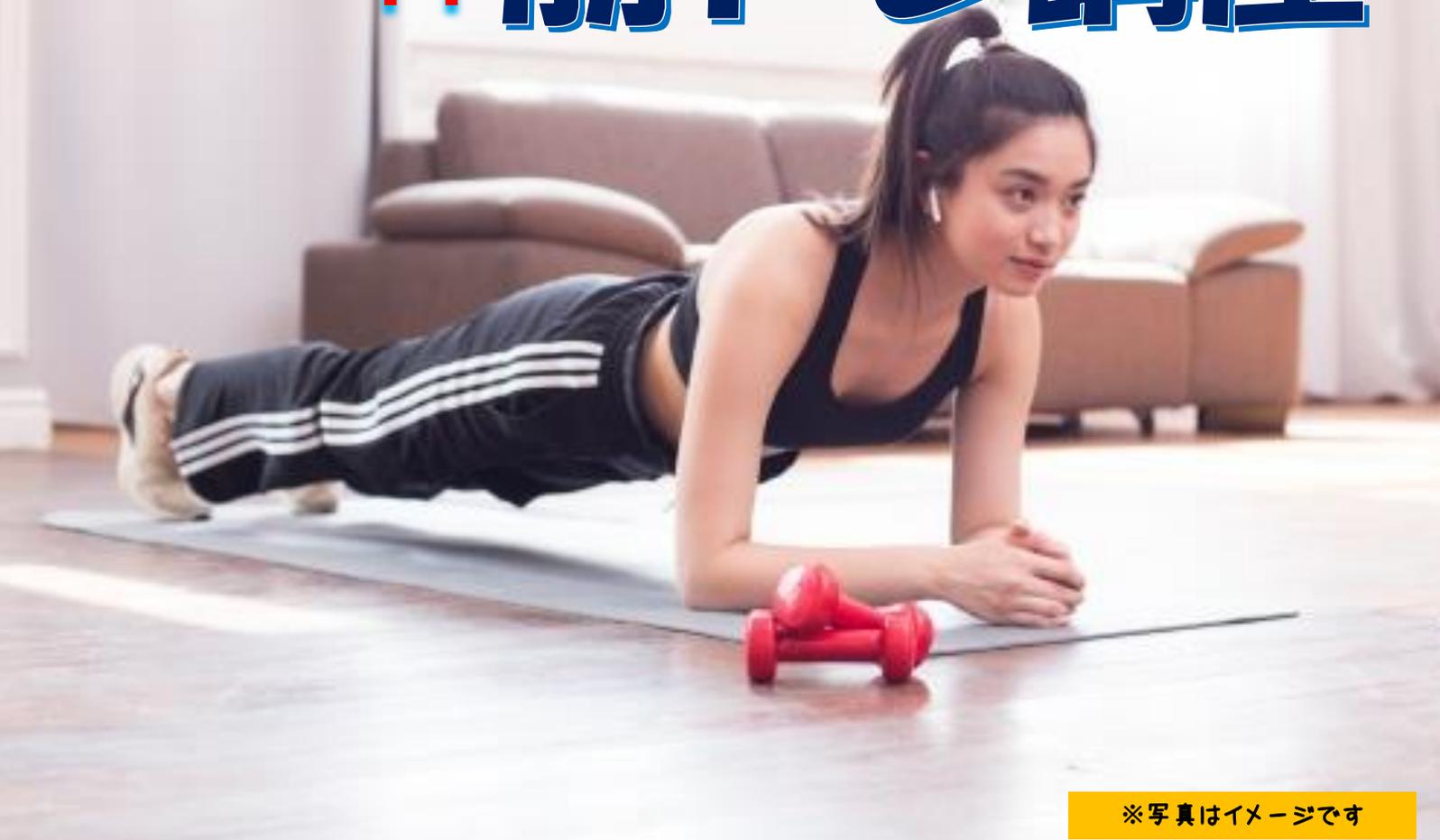


# 自宅でできる 筋トレ講座



※写真はイメージです

## 講座開催日時

令和7年  
3月1・8・15・22日  
各土曜日 (全4回)

14時00分～15時30分

会場：えーるピア久留米 ダンススタジオ  
講師：山領 悠介 氏 (LLアドバイザー)  
受講料：2,500円  
持参品：ヨガマット (バスタオル可)、タオル、  
水分補給飲み物、室内運動靴、筆記用具  
定員：18人 (応募者多数の場合は抽選)  
※ 託児は、事前申し込みが必要  
申込：1月15日(水)～2月5日(水)  
○1月31日(金)は休館日  
○電話・FAX・メール・窓口・HP



えーるピア久留米 久留米市生涯学習センター  
(指定管理者：公益財団法人久留米市生きがい健康づくり財団)

〒830-0037 久留米市諏訪野町 1830-6  
TEL 0942-30-7900 | FAX 0942-30-7911 | E-mail: elpia@piif.k-ikigaikenko.jp

講座詳細・申込



LINE

