

自宅でできる 筋トレ講座

※写真はイメージです



開催日

令和7年

12月20・27日

令和8年

1月10・17・24日

2月 7・14・21日

3月 7・14・21・28日

全12回 各土曜日

時間

14:00~15:30

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：8,000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（6ヵ月以上の未就学児）は
事前申込が必要

申込：11月1日(土)～11月20日(木)

※ 11月3日(月)は休館日

電話・FAX・メール・窓口・HP

抽選結果は締切後1週間程度で申込者全員に
ハガキで通知



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

詳細・申込



LINE

