

Strength
training
you
can
do
at
home



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8年

4月 11・18・25日

5月 16・23・30日

6月 6・13・20・27日

7月 4・11日

全12回 各土曜日

時間 15時30分～16時30分

会場 えーるピア久留米
ダンススタジオ

会場：えーるピア久留米 ダンススタジオ

講師：山領 悠介 氏(久留米市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：3月1日(日)～3月21日(土)

※ 3月20日（金）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

