

Restart!

2023年度第2回

タートル講習会

～ 健康づくりに向けた講義とエクササイズ ～

in 北千住



令和5年9月16日(土)

足立区生涯学習センター5階 研修室5



午前の部 10:00～12:00 (座学)

1 ランニング能力の向上と測定。

※諸事情により内容が変更される場合もあります



午後の部 13:30～15:00 (屋外実技)

1. 12間走 (クーパー走)

2. ダイナミックストレッチ

※諸事情により内容が変更される場合もあります

【参加費】 会員:2,000円 非会員:2,500円 障がい者:1,000円

【持ち物】 運動のできる服装 シューズ タオル 着替え 筆記用具

※昼食、飲み物は各自でご用意ください。

※同ビル7階のレストランさくらは移転しました。

※更衣室はありません。着替えやすい服装でお越し下さい

【会場】 足立区生涯学習センター東京都足立区千住5-13-5

最寄駅 北千住駅から徒歩15分 (詳細は別紙マップ参照)

午後の部の屋外実技は、虹の広場・荒川河川敷で行います

【講師】 大石哲也 平野貴史

【申込み】 E-mailアドレス : info@turtle.or.jp

タートルHP : <https://www.turtle.or.jp/>

※Moshicomからもお申込みいただけます。



公益社団法人日本タートル協会 (内閣府認定)

お問合せ及び電話でのお申し込みはこちらにお願いします→ 080-6508-1811 (平野)

※TEL番号: 03-3363-5331及びFAX番号: 03-3366-0863はご利用できません。ご了承ください。