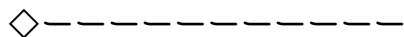


一般財団法人 滋賀県青年会館
どんなときでも笑顔で体力づくりワークショップ



●プログラム内容

仲間と一緒にエルゴマシンでワークショップ！



エルゴとはボート競艇用のマシンのことで、
老若男女が自分のペースと負荷で、健康増進や
ダイエットなど、無理なく有酸素運動を行うことが可能です。

●対象、参加条件

滋賀県在住の子ども・若者、その保護者等

●日時

2025年1月12日（日）①10：00～12：00
②15：00～17：00

●定員

各回25名

●場所

滋賀県青年会館

●フィールド

●参加費

500円（税込み）

●申込方法、×切、申込先

前日の18：00まで 申し込みはQRから⇒



●問合せ先

団体名：一般財団法人 滋賀県青年会館

住所：大津市唐橋町23-3

電話：077-537-2753

HP URL <https://abshiga.com/>

検索名：ホテルアーブしが