

実践運動教室

ほそみどり

健康的な体づくりをしませんか？

体重が気になる・運動をしてみたい・健康を保ちたい…方の参加をお待ちしております。週に1度、すっきりとした爽快な汗をかいてみませんか？



～内容～

家でもできる！すっきり運動

(有酸素運動・筋肉トレーニング)

～講師～

松林 良子 氏 (運動指導経験者)



～参加料～ 無料

～その他～ 動きやすい服装で運動靴、飲み物を持参

～日時・場所～

回数	月日	場所	時間
1	5/30 (火)	大成 町民センター (大成区)	18:00～20:00 (18:30～運動等開始予定)
2	6/ 5 (火)		
3	6/12 (火)		
4	6/19 (火)		
5	6/26 (火)		
6	7/ 3 (火)		

※日程は都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

★申し込み：5月21日(月)★

大成総合支所：4-5511

