

シェイプアップ エクササイズ

参加者募集



リズム（音楽）に合わせた簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせることで効果的にシェイプアップを図ります。

日時：令和5年 9/7(木)～10/26(木)
毎週木曜日 全8回
午後 2：00～午後 3：00

場所：市体育館 柔道場
対象員：15歳以上（中学生を除く）
定員：30名（申込順）
参加費：4,800円
持ち物：飲み物、タオル、運動着
申込方法：市体育館まで電話にてお申し込み下さい。
電話/FAX 042-769-5201
申込期間：8/1～8/15まで

