

仕事をしながらでも大丈夫!!

ナイトフィットネス講座

日 時

運動を始めてみませんか

9/2 ・ 9/16 ・ 9/30

場 所



18:30 ~ 20:00

川俣町体育館（サブアリーナ）

講座内容

お腹周りが気になる方、運動不足の方、体重を減らしたい方
痩せたいと思うがどうしたらよいかわからない方、
運動が苦手な方 大歓迎！



講 師：YAGOMEDICALフィットネスクラブ
健康運動指導士 滝口 義光 先生

料 金：無料（事前申込制）

持ち物：タオル、飲み物、上履き

その他：運動しやすい服装



〈 全3回のうち1回のみの参加も可能 〉

NPO法人かわまたスポーツクラブ

〈 ☎ 080-6056-1777 ☎ 024-572-4772 〉