

運動が苦手な方でも気軽に楽しく！



スリム



フィットネス

健康運動指導士があなたに合った効果的なトレーニングマシンの使い方を教えます。教室終了後は無料でReplay!TENDOをご利用できます。

各回先着 **10** 名



10 ポイント
貰える！

日程	申込〆切日
7/18(金)	7/16(水)
8/8(金)	8/6(水)
9/5(金)	9/3(水)
10/24(金)	10/22(水)
11/21(金)	11/19(水)
12/19(金)	12/17(水)
1/16(金)	1/14(水)
2/20(金)	2/18(水)
3/13(金)	3/11(水)

時 間 午後1時30分～
午後2時30分

会 場 市健康増進施設
Replay!TENDO（パルテ2階）

内 容 体操、トレーニングマシン
を利用した有酸素運動、
筋力トレーニング等

持ち物 ・運動できる服装
・汗拭きタオル
・飲み物
・内履き



対 象 ・特定保健指導対象となった方
・20～69歳の市民

- ・各回同じ内容となります。参加は年度内にお一人様1回限りです。
- ・教室終了後はそのまま施設を利用することができます。お風呂やサウナ、プールを利用される方はバスタオル等必要な物をご準備ください。

申し込み



電話又は二次元コード
からお申込みください。