

お腹周りが気になる方必見!!
自宅でも実践できるレシピ付き!!

引締め集中



お一人
500円

トレーニング

今年も気になる部位を集中的に鍛えます。
有酸素+サーキットトレーニングで筋肉痛
間違いなし!!男女問わずコロナ太り解消に
効果大なのでぜひご参加ください。
初心者の方大歓迎です♪
※激しいジャンプ等はありません。



トレーニングレシピ

日時 : 10月2日(金) 19:30~20:15

会場 : 南部町総合福祉センター
しあわせ2階会議室

講師 : 運動指導員 岩田 唯

持ち物 : 室内用シューズ タオル 水分

参加申し込みの方は受付にて
お申込みください。
当日券売機でイベントチケットを
購入し2階へお越し下さい。(定員12名)

【お問い合わせ】
スポnetなんぶ
〒683-0351 南部町法勝寺331-1
南部町総合福祉センター しあわせ内
TEL 0859-66-5400