

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