

楽々^いスリム フィットネス

運動が苦手な方でも気軽に楽しく！

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 名様



10 ポイント
貰える！

日程	申込〆切日
7/31(金)	7/29(水)
8/28(金)	8/26(水)
9/25(金)	9/18(金)
10/30(金)	10/28(水)
11/20(金)	11/18(水)
12/18(金)	12/16(水)
1/15(金)	1/13(水)
2/19(金)	2/17(水)
3/12(金)	3/10(水)

- ☒ **対象** 74歳以下の市民
- ☒ **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(3階スタジオ)
- ☒ **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

- ・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。

