

初めての筋トシ

～楽しく体力アップ～

初めてでも大丈夫！ 基礎代謝を上げて！
太りにくいカラダ作りを目指そう！



1月6・20・27日

2月3・17日

3月3・10・17・24・31日(月)

時間→13:00～14:00

場所→1F武道場2(豊)

定員→25名 窓口にて受付

料金→当日1回500円

※飲み物とタオルのご持参をお願い致します。

講師：小山 彩奈

急遽日程変更になる場合がございます

※ お問い合わせ 藤市民体育館 受付 窓口 048-432-2611