

初めての筋トレ

～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！



10月6・20・27日

11月10・17日

12月1・15・22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 蕨市民体育館 受付 窓口 048-432-2611