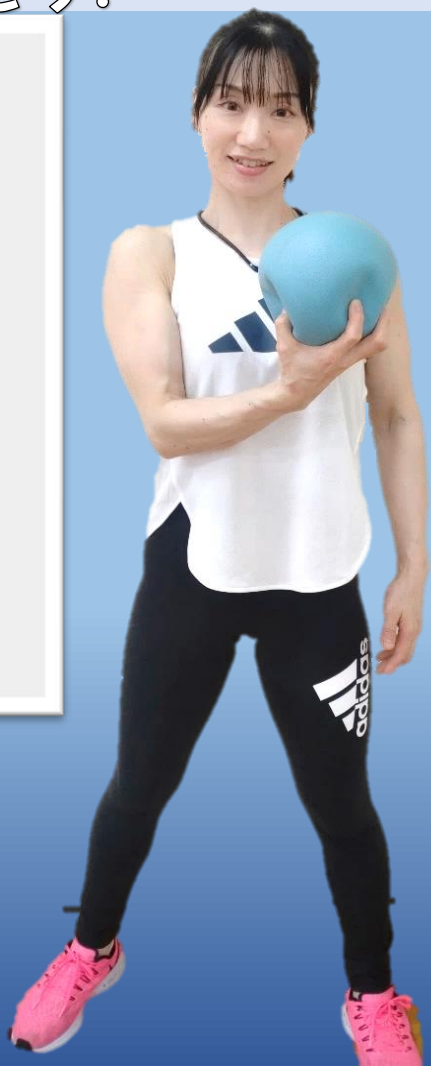


# 初めての筋トシ

～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！



**7月22・29日(月)**  
**無料体験会実施！**

講師：小山 彩奈

**時間 13：00～14：00**

**場所 1F武道場2 (豊)**

**定員 25名 窓口にて受付**

※飲み物とタオルのご持参をお願い致します。

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