【申込期限】
9月29日(月)

【こんな方におススメ】
体力に自信がないけど運動を始めたい！
一人ではなかなか続かない！
運動習慣を身につけたい！

くにみシェイプアップ教室
【長期コース】のご案内

参加無料

●対　象　町内在住40歳～64歳(対象以外の方もご相談ください)
●定　員　30名(定員超過の場合は、初めて参加する方を優先します)
●申込期限　9月29日(月)
●申込方法　電話(024-585-2783)または、ほけん課保健係窓口(1階青1番窓口)
●場　所　森江野体育館、上野台体育館(会場の詳細は参加決定後にお知らせします)
●講　師　健康運動指導士の資格を保有するフィットネスジムの先生
●内　容　室内でできる有酸素運動・筋力トレーニング・インボディによる体組成計測
(運動の基本から始めます)

開催日(全20回)
金曜日　午前10時～午前11時30分、土曜日　午後1時30分～午後3時

10月
3日(金)／ 4日(土)
10日(金)／11日(土)
17日(金)／24日(金)
31日(金)

11月
7日(金)／ 8日(土)
14日(金)／15日(土)
21日(金)／22日(土)
28日(金)／29日(土)

12月
5日(金)／ 6日(土)
12日(金)／19日(金)
26日(金)

〈参加者からの声〉
・体が軽くなった。筋力がついた。
・先生との運動がとても楽しく、毎週楽しみにしていました。
ぜひ、身体の変化をご自身で体感してください！

ご不明な点等ありましたらお気軽にお問い合わせください。

お申し込み・お問合せ先 / ほけん課保健係　電話:585-2783