

脂肪燃焼・筋力アップ プログラム

くにみシェイプアップ教室のご案内

●対 象 町内在住 40 歳～64 歳(対象以外の方もご相談ください)

●場 所 森江野町民センター

●講 師 YAGOメディカルフィットネスクラブの健康運動指導士

●内 容 例 有酸素運動:20～30 分/筋力トレーニング:10 回×3セット

※負荷の高いトレーニングを短時間集中で実施します

【申込期限】

●定 員 6名(2名×3グループでのマンツーマンレッスン)

12月1日(月)

参加
無料

時間

	金曜日(午前)	土曜日(午後)
Aグループ	9時45分～10時45分(受付:9時30分～)	1時15分～2時15分(受付:1時～)
Bグループ	10時15分～11時15分(受付:10時～)	1時45分～2時45分(受付:1時30分～)
Cグループ	10時45分～11時45分(受付:10時30分～)	2時15分～3時15分(受付:2時～)

開催日 (全17回)

12月

13日(土)

20日(土)

27日(土)

1月

9日(金)

16日(金)

17日(土)

23日(金)

30日(金)

2月

6日(金)

13日(金)

14日(土)

20日(金)

27日(金)

28日(土)

3月

6日(金)

13日(金)

14日(土)

本プログラムは本気で体を鍛えたい、ダイエットをしたい方におすすめです。全日程参加することでより効果を発揮するプログラム構成ですので、お申込みをされた方は積極的なご参加をお願いします。

お申し込み・お問合せ先 / ほけん課保健係 電話:585-2783