

シェイプアップ講座

運動編

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で

スッキリボディを目指しましょう!

☆日時

平成31年1月10日(木)

13:30~15:00

【受付】13:00~13:20

☆内容

・体組成測定

・講話 「効果的なシェイプアップ方法」

とちぎ健康づくりセンター 保健師

・実技 「エアロビクス」

健康運動指導士 **落合加代子先生**

☆定員

先着20名(定員になり次第締め切ります)

☆料金

1,020 円

※施設利用カードをお持ちの方 **510円**

(現金でお支払いください)

☆持ち物

室内用運動シューズ、タオル、飲み物等

☆予約締切日

平成30年12月28日(金)

☆申込み方法

電話又は1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566 (火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)



みなさまのご参加をお待ちしております!



とちぎ健康づくりセンター

シェイプアップ講座

運動編

脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で

スッキリボディを目指しましょう!

☆日時

平成31年1月10日(木)

13:30~15:00

【受付】13:00~13:20

☆内容

・**体組成測定**

・**講話 「効果的なシェイプアップ方法」**

とちぎ健康づくりセンター 保健師

・**実技 「エアロビクス」**

健康運動指導士 **落合加代子先生**

☆定員

先着20名(定員になり次第締め切ります)

☆料金

1,020 円

※施設利用カードをお持ちの方 **510円**

(現金でお支払いください)

☆持ち物

室内用運動シューズ、タオル、飲み物等

☆予約締切日

平成30年12月28日(金)

☆申込み方法

電話又は1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566 (火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)



みなさまのご参加をお待ちしております!



とちぎ健康づくりセンター