

令和6年度

今から始める



“美BODY”フィットネス講座

20代から50代の女性の方を対象に、毎回違った運動を通じてカラダを動かす楽しさを知り、運動を習慣にするきっかけづくりの講座です。

毎回違ったエクササイズ！

エアロビクス♪ バランスボール♪ 筋力トレーニング♪
体幹コンディショニング等を行います。

★ 日時： (1) 5月13日 (月)
(2) 5月27日 (月)
(3) 6月10日 (月)



★ 時間： 10:00～11:00 (受付：午前9時45分～)

★ 場所： ひとまちげんき・健康プラザうえだ
2F 多目的ホール



★ 対象： 市内在住 20～59歳までの女性の方

★ 定員： 先着25名

★ 持ち物： 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、水分、
チャレンジポイントカード

★ 受付期間： 令和6年4月25日(木)～5月7日(火)
ながの電子申請にてお申込みください。👉



※お電話でのお申し込みも可能です。

燃やせ体脂肪

