

令和7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で楽しくカラダを動かしませんか♪

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)10月6日（月）
(2) 10月20日（月）
(3) 10月27日（月）

★ 時間： 10：00～11：00（受付：9：45～）

★ 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歳～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（お持ちの方）

★ 受付期間： 令和7年9月24日(水)～10月2日(木)
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

