

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)1月19日 (月)
- (2)1月26日 (月)
- (3)2月2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12月24日(水)~令和8年1月8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

