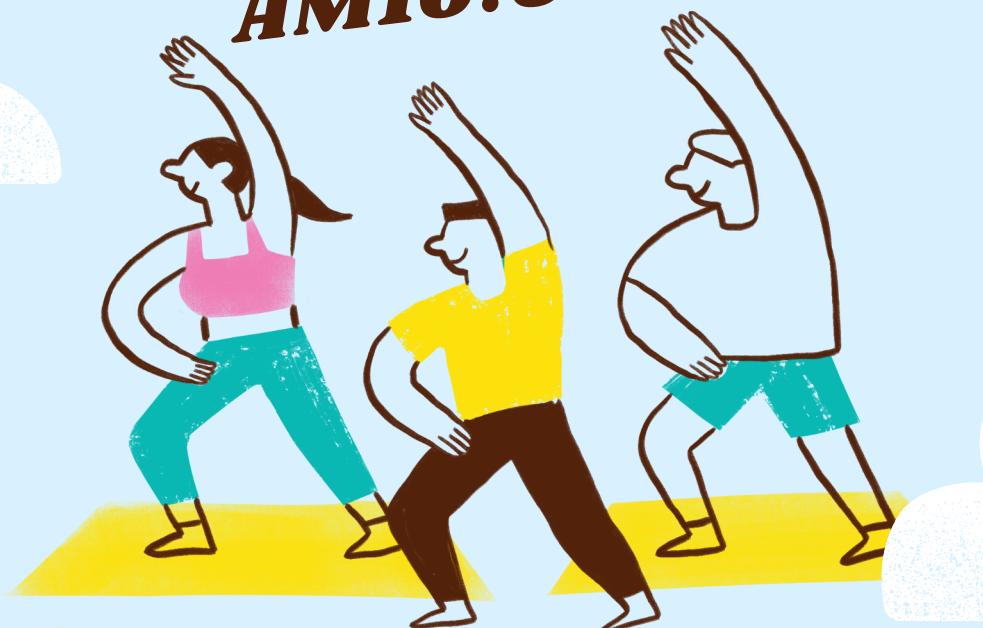


安全に、無理なく、効果的にトレーニング！

正しい筋トレ教室

2026. 2.14 土
AM10:00 ~ 11:00



場 所：武石地域自治センター コミュニティホール

講 師：鷺巣国彦先生

（イーグルトレーニングジム代表）

運動療法・2025ボディービル大会優勝

参加費：無料

申込み：武石公民館へお電話または直接（85-2030）

申込み期間：1月15日（木）～2月12日（木）まで

持ち物：動きやすい服装 ヨガマットまたはバスタオル
飲み物等