

# 正しい 筋トレ教室

2026. **2.14** 土  
AM10:00 ~ 11:00



安全に、無理なく、  
効果的にトレーニング！

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