

今年こそ運動を始めましょう！

トレーニング&ストレッチ スタート講習会



←こちらの
イベントページから
お申し込みできます

参加者募集中！

- 場 所** ■ 富津市総合社会体育館
トレーニングルーム
- 日 時** ■ 1月7日(火)・15日(水)・23日(木)
15:15~16:00
※3日程とも同じ内容です
- 受講料** ■ 無料
- 対 象** ■ どなたでも 今年トレーニングを始めよう
と思っている方におすすめです
- 持ち物** ■ 動きやすい服装、室内シューズ
飲み物、タオル
- 申 込** ■ 体育館受付・お電話・ホームページ
から受け付けています

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、
当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。

内容

これからトレーニングを
始める方向けに
基本的なストレッチ
代表的なトレーニング
有酸素運動
の行い方や、効果を
実際に動きながら
説明いたします。

健康づくりに運動したいけど
まず何から始めたらいいか
わからない方
ぜひご参加ください

ダイエットは明日から！



富津市総合社会体育館

TEL : 0439-87-3001

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4
http://shisetsu.mizuno.jp/m-7576

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週月曜日
(月曜が祝日の場合は翌火曜)
年末年始