

お正月の運動不足を解消しよう！

# 筋トレ入門&ストレッチ教室



## 参加者募集中！

- 場所 ■ 笠岡総合体育館 多目的室
- 日時 ■ 1月23日(木) 19:00~20:00
- 受講料 ■ 一般：770円(税込) 会員：550円(税込)
- 対象 ■ 中学生以上

- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル
- 当日の受付：笠岡総合体育館内 トレーニングルーム窓口
- 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて予約  
申込締切：イベント前日19時まで
- 最小催行人数：4名  
※人数に満たない場合は、イベントの開催を中止する可能性があります。

## 内容

正月太りを撃退！  
運動不足解消になり  
誰でも簡単にできる  
筋力トレーニングと  
ストレッチを  
ご紹介します！  
今回はお腹周りの  
筋トレをメインに  
実施します♪



参加申込は  
こちらから！



笠岡総合体育館内  
ミズノウエルネス笠岡  
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 笠岡市平成町63-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

- 営業時間 平日／9:00~21:00  
土曜／9:00~21:00  
祝日／9:00~17:00
- 休館日 毎週日曜日・年末年始

イベントに関する情報や  
お得な情報を発信中！  
是非HPをチェック♪

