

筋トレクリニックと食事Q&A



定員15名 【先着順】

場所 笠岡総合体育館内 多目的室

日時 11月12日（土）13:00～14:00

受講料 一般：1,100円（税込）
 会員：880円（税込）

対象 一般（高校生以上）

*** 内容**

効果的な筋力トレーニングの方法と食事のアドバイスを実施！
 筋トレは主に自重トレーニングを行います。
 ダイエットでお困りの方や筋トレ初心者の方も気軽にご参加ください！

- 持ち物：室内用シューズ・水分・タオル
- 申込方法：電話予約またはトレーニングジム窓口にて直接予約
 ※申込み切、イベント前日19時まで
- 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングジム窓口



参加申し込みはQRコードから行うことが可能です。
 気軽にご応募ください☆

当日のコロナウイルス感染対策

・マスク着用の必須・アルコール消毒、検温を実施(37.5℃以上の場合参加不可)



笠岡総合体育館内
ミズノウエルネス笠岡
 TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町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 日曜日・年末年始

※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。