～心と体をリフレッシュ～

夜の健康UP教室



参加者募集中

場 所　フィットネススタジオA

日 時　金曜日　毎月2回

※開催日は別紙にて掲示

18:30～19:45まで

定 員　10名

受講料 1回参加　800円

内 容

筋力トレーニング
有酸素運動
ストレッチ

担当講師

健康運動指導士
生駒　典子

ナイスアリーナ
TEL.0184-22-0001
〒015-0013
由利本荘市石脇田尻野18番地

参加者募集中!

担当講師

参加者募集中

内容

内容

内容