

気軽に一緒にスタートしませんか？

**女性限定！**



# 痩せやすいカラダづくり！ ～運動不足解消！楽しくスタート♪～

**日時：木曜日 19:00～20:00 全3回(3/16、23、30)**

**場所：栄体育館 体力測定室(トレーニングルーム向かい)**

**対象：医師の運動制限を受けていない方。女性限定。**

**定員：8名**

**料金：1回500円**

**担当：狩野真由美(健康運動指導士)**

**内容：簡単なトレーニングとエアロバイクを組み合わせ、集団・個別のメニューを行います。**

**体組成計での測定で体重・筋肉量をチェックします！**

**運動について、健康についてのミニ講話も行います♪**

太ってきたかな・・・？



お申込み・お問い合わせ

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる(栄体育館内)

電話：0256-45-1150(担当：狩野)

痩せるぞ！

