

女性のための

シェイプアップ 運動教室

この夏、あなた身体にも素敵な変化が…

❀開催日程❀

【西根会場】(八幡平市総合運動公園体育館 フィットネスルーム)

8月 1日 (火)	18:30~20:00
8月 4日 (金)	14:00~15:30
8月 15日 (火)	18:30~20:00
8月 25日 (金)	14:00~15:30

【安代会場】(荒屋コミュニティーセンター)

8月 8日 (火)	18:30~20:00
8月 18日 (金)	14:00~15:30
8月 22日 (火)	18:30~20:00
9月 1日 (金)	14:00~15:30

参加
無料

❀講師❀

伊藤 礼子 NPO スポーツウェルネス (健康運動指導士)

効果的に脂肪を燃焼するストレッチやトレーニングを行います。
動きやすい服装でお越しください。

八幡平市にお住まい、
お勤めの女性ならどなたでも
ご参加いただけます!!

《申込先・問合せ》

八幡平市体育協会

TEL: 0195-70-1600



当日は女性スタッフが対応いたします。
お気軽にご参加ください♪

尚、お申込は各教室開催日の前日まで
にお電話ください。