



シェイプアップ 運動教室

◎西根会場 ➡ 八幡平市総合運動公園2Fフィットネスルーム

8月22日(木) 14:00~15:30

8月30日(金) 18:30~20:00

◎安代会場 ➡ 荒屋コミュニティセンターホール

8月23日(金) 18:30~20:00

8月29日(木) 14:00~15:30

◎講師 伊藤 礼子(健康運動指導士)

◎内容 軽い有酸素運動や筋力トレーニングをして、効率よく脂肪を燃焼し、理想のボディを手に入れる☆

◎持ち物 タオル、飲み物、室内シューズ

お申込 八幡平市体育協会 ☎0195-70-1600