

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体育館

8月20日(木) 14:00~15:30

8月28日(金) 18:00~19:30

★ 安代会場 荒屋コミュニティセンター 体育館

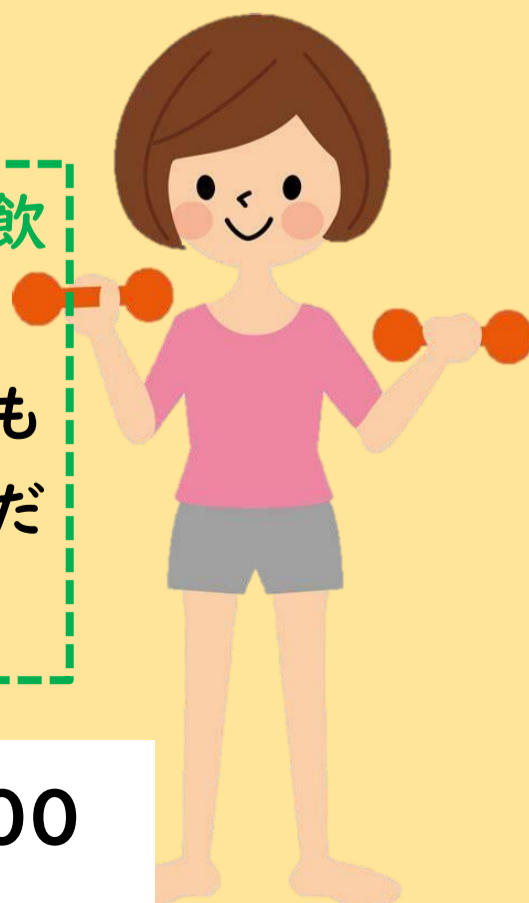
8月21日(金) 18:00~19:30

8月27日(木) 14:00~15:30

軽い**有酸素運動**や**筋力トレーニング**、**ストレッチ**をして効率的に脂肪を**燃焼**🔥 ダイエットに関する豆知識なども教えてもらいながら、ちょっとした意識改善をしてみませんか。

八幡平市にお住まいまたは
職場を有する**女性**ならどなたでもご参加いただけます。
参加料は**無料**です！！

室内シューズ、飲み物、タオル等
運動に必要なものをご持参ください。



申し込み・お問合せ 0195-70-1600