

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19日(木) 14:00~15:30

8月27日(金) 18:00~19:30

安代会場 安代地区体育館

8月20日(金) 18:00~19:30

8月26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。

参加料※当日徴収致します。

1回 300円

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。

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

