

メタボに さよなら。



プロが教える運動講座を開催

この講座をきっかけに食欲の秋に備えた
「理想の体づくり」をはじめませんか？

震えるぞ大胸筋

燃え尽きるほど脂肪燃焼

筋トレ 講座



バーベルと
プレートを
使用します！



とき

10月27日(火)

午後7時～8時30分



ところ

コレカラダ

(合志市 御代志1661-1 ルーロ合志3階)



対象者

30～50代の市民(年度末年齢)

※医師から運動制限の指示がない人



定員

25人



参加費

無料



準備物

室内運動靴、飲み物、タオル、
筆記用具



申込方法

電話または
申し込みフォーム



申込期限

10月9日(金)

申し込み・
問い合わせ先

健康ほけん課 健康づくり班



096-248-1275