

使いこなそう



ダンベル&チューブ トレーニング講座

細かな筋群をターゲットに！
きれいな身体づくりに効果的！

募集

- ・対象 町内在住・在勤者優先
- ・定員 10名（先着順）



ご自身の運動メニューを増やしませんか？マシントレーニングと組み合わせるとより効果的に、また自宅でも活用できる動きを実践します。

日程

4月 12日・19日・5月24日・31日・6月14日・21日
金曜日 全6回

時間

午後2時00分～午後3時00分（60分レッスン）

会場

健康フィールド（屋内） 下諏訪町東赤砂10795番地1

持ち物

室内靴・飲み物・タオル

申込

同時に申込み開始となるその他の講座を合わせて、お一人2講座までの申込みとさせていただきます。
下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）

受付開始

3/30(土)

9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547

〒393-0046 下諏訪町10616-356

メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp