

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
- ・定員 19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

7月11日・25日 8月8日・22日 9月5日・19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  
6/7(土)  
9:00～



お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康スポーツ係（健康ステーション）  
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547  
メール sports@town.shimosuwa.lg.jp