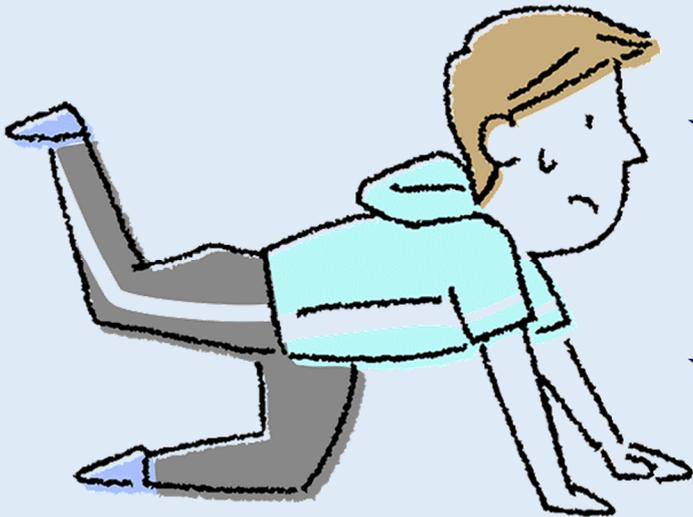


流山市コミュニティプラザ主催

自重トレーニングで脂肪燃焼・筋トレ効果！

「ワンランクアップの ボディメイキング講習会2」

☆今年度 2 回目の筋トレ講座！



体づくりに
チャレンジして
みませんか!!

- ☆器具を使わないで
脚や腹部、腰背部を中心と
した筋力アップを図ります
- ☆姿勢改善やバランス能力
の向上を目指します
- ☆短時間でダイエット効果や
スタミナアップに効率のいい
運動法【HIIT】を実践します

開催場所：流山市コミュニティプラザ 和室

実施期間：令和4年1月18日～3月15日 13:30～14:30
毎週火曜日 全8回（3月1日臨時休館日の為休講）

参加費：¥4,000

募集人数：15名(先着順) *18歳以上

申し込み：流山市コミュニティプラザ受付

申込用紙に参加費を添えてご提出ください

問い合わせ先：04-7155-5701（流山市コミュニティプラザ）