

もうすぐお正月！
正月太りに気を付けて！
良いお年を！フフフ...



“ゆるくな～い”

令和5年度第7回

“みんなでやろう”

ゆるっとシェイプUP

令和5年12月26日(火)18:30～19:30

スポーツセンター柔剣道場

参加者大募集

運動したい!しなきゃいけない!でもなかなか・・・と思っている方へ

ダイエットは今がチャンスです!

冬は一番痩せやすい!

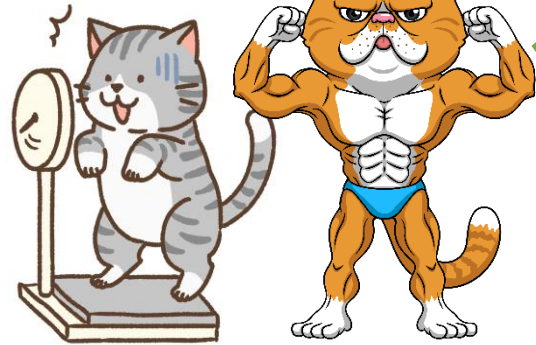
・ヨガ ・ピラティス ・ダンスエアロ ・筋トレ

等々を組み合わせた運動を行います

体重がまずいことになって
る...ニヤ

運動すると

- * 美容・健康増進
 - * 筋肉量と肺活量のUP
 - * 脂肪燃烧
 - * 高血圧予防
- 等々の効果が期待できますよ!



冬は一番基礎代謝が高い
だから一番痩せやすい季節だ!
ニヤ



対象者

誰でも!
未経験者大歓迎

事前申込

不要
直接お越しください

参加料

無料

主催：滝上町教育委員会

主管：NPO法人滝上町スポーツ協会

講師：一般社団法人 地域威尔ネ・ネット インストラクター

問い合わせ先：NPO法人滝上町スポーツ協会 TEL.29-4505

※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に参加願います。

※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。