

～何歳からでも筋力は鍛えられる～

女性のための貯筋講座

筋力アップ → 脂肪燃焼 → 高血圧減

男性の目線を気にせず運動に集中できる

女性専用の時間 を設定しました。

◆運動が不得意な方、

足や腰に痛みがある方

お体に不安がある方もサポートしますので安心

基礎代謝 & 体温アップ

筋肉量アップ

免疫力アップ

主催：NPO 法人 Oh 蔵 SPORT

場所：まつぼっくり（赤松生涯学習センター）3階トレーニングルーム

5月16日（火）スタート

日時：毎週 火曜日 9:00 ～ 11:30

木曜日 14:00 ～ 16:30

週2回ですが、1回でもOK！

対象：女性ならどなたでも

スタッフ：沼澤直子氏（介護予防運動指導員）他

持ち物：動きやすい服装、汗ふきタオル、水分、内履き

参加料：会員 月 1,500 円 非会員 月 2,500 円

《但し、5月分の参加料は、お試し期間中につき無料とします》

★お申込み・お問合せは★

〒996-0213

大蔵村大字赤松 689-1

赤松生涯学習センター内

Oh蔵SPORT 事務局 まで

TEL：75-2212 / FAX：34-2417

※キリトリ※

～女性のための貯筋講座参加申込書～

氏名	地区名	連絡先

※FAXの場合はそのまま送信して下さい。