

アクティブ
Active
フィット
Fit
トレーニング
Training
men's class

無料

脂肪燃焼・体力向上・ボディメイク
本気の筋トレ3日間コース!!



時間 / 会場

全日程 10:00~11:00 / 保健福祉センター 6階ホール

対象

市内在住・在勤で40歳~64歳になる男性 20人 (先着)
※上記のうち、医師に立位での運動を禁止されていない方

DAY1

05.30 SAT

保健師による健康講座

FATBURN EXTREME™

DAY2

06.06 SAT

Kick Boxing

DAY3

06.14 SUN

Kick Boxing

申込



講座予約システム (LINE版)

4月15日から5月23日まで受付