

無料
託児あり

フィットネス・プログラム

大人女子のための



#FATBURN EXTREME™
#BALLETONE

本気の筋トレチャレンジ!!

プリマ
Prima コース

今年度40歳～54歳になる方対象
(昭和46年4月2日～昭和61年4月1日生まれ)



#FATBURN EXTREME™
#ZUMBA®
#ZUMBA GOLD®

楽しみながら脂肪燃焼!!

アモーレ
Amore コース

今年度50歳～64歳になる方対象
(昭和36年4月2日～昭和51年4月1日生まれ)

各コースとも10月から全10回 申込みは 9月16日まで!

場所 あつぎ市民交流プラザ、厚木市保健福祉センター

定員 各コース20人(申込多数の場合、抽選。同講座未受講者優先)
※各コースの重複申込不可

対象 各コースの対象年齢かつ次の条件全てに該当する方

- ①市内在住の女性
- ②医師に立位での運動を禁止されていない
- ③講座に8割以上出席できる
- ④未病センターで測定したデータを提供できる(※)
※個人を特定できる形で利用することはありません。

詳細は市HPへ

