

貯筋体操



★岡崎 秀哉 講師★
トレーナー/フィジカルコーチ
パーソナルジム経営

定員：20名

日時 10：00～11：00
10/3・10・17・24日、11/7・14・21日
12/5・12・19日 木曜日(全10回)

場所 富士見市立市民総合体育館
柔道場

料金 5,000円 ★体験は1回500円★

対象 40歳～ ※医師に運動を止められている方は不可

申込 9月4日(水)9：00～
お電話または窓口にて受付
1人1回体験で参加可能！！



～内容～

運動指導のプロが教える教室です！
参加者に合わせた内容で、自重トレーニング
を中心としたメニューをおこないます。
普段使わない筋肉の使い方を学びながら
筋力向上を目指します！！



富士見市立市民総合体育館
主催：富士見FTパートナーズ
☎：049-251-5555
電話対応時間：8：30～21：45