

貯筋体操

★講師★

枡谷 真久(ますや まさひさ)
トレーナー/ストレングスコーチ



定員：20名

日時 10:00～11:00

7/11・18・25日、8/1・8・22・29日
9/5・12・26日 木曜日(全10回)

場所 富士見市立市民総合体育館
柔道場

※医師に運動を止められている方は不可

料金 5,000円 **対象** 40歳～

申込 6月18日(火) 9:00～

お電話または窓口にて受付



～内容～

自重トレーニングを中心とした教室です。
筋力維持をして趣味・旅行・運動を楽しむための身体を目指しましょう！！



持ち物 長めのタオル・水筒

(目安:80cm以上のもの)

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

