運動不足が気になるあなたに！



シェイプアップ運動教室

脂肪燃焼☆エアロビコース

in 名細公民館

R9. 1/14(木) 21(木) 2/4(木)

受講料無料 全て 13:45～15:30 ※３日間で１コース

教室の詳細は裏面をご覧ください。

申込み

右記二次元コードの電子申請または下記に電話にて申込ください。

申込み締切　　1/4(月)

川越市健康づくり支援課（総合保健センター内）　TEL：049-229-4120

対象

市内在住の 18 歳以上の方

- 運動不足が気になる方、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
- できる限り、３回参加可能な方。

持ち物

水分補給のための飲み物、フェイスタオル

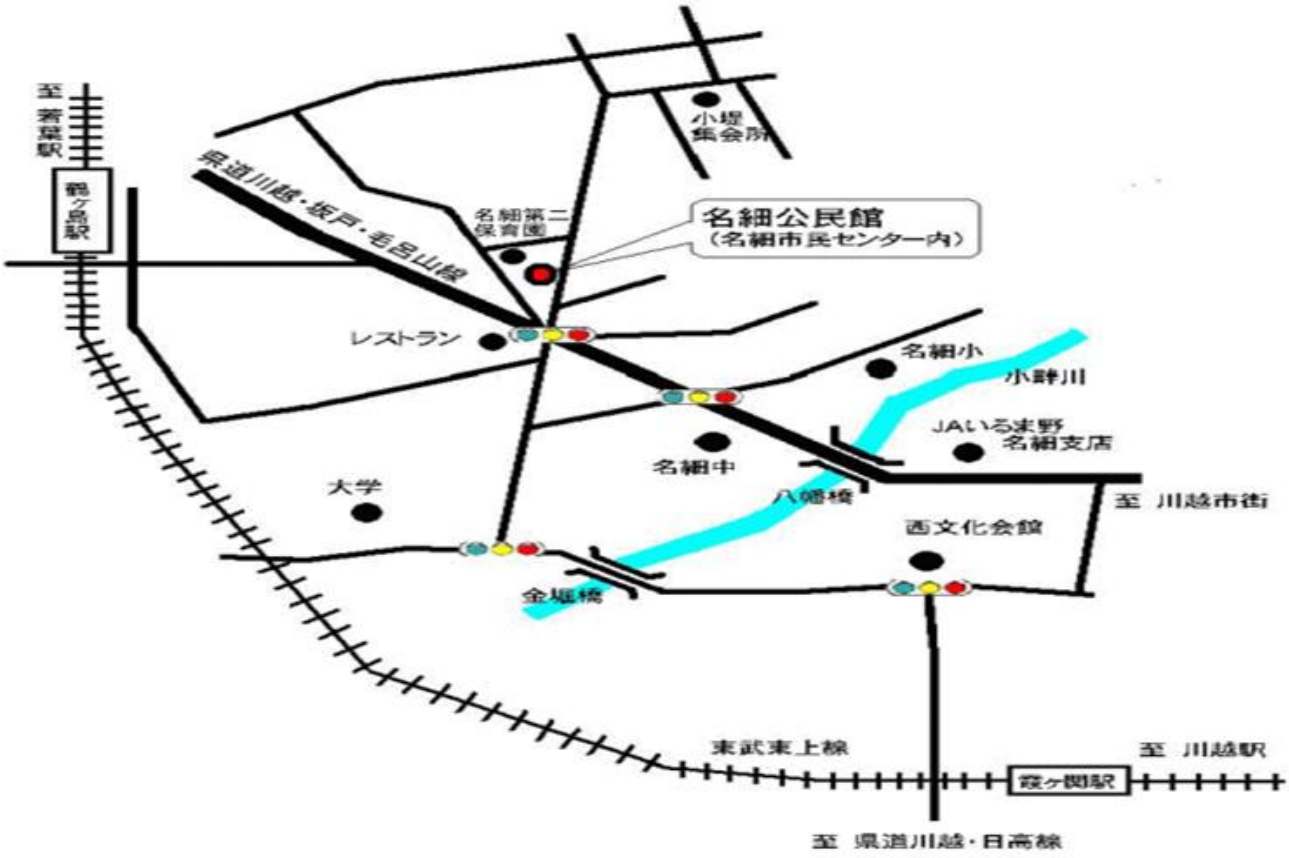
内容

１　回　目：運動の専門家による講話・実技
（ストレッチ、筋力トレーニング等）
管理栄養士による講話、目標・計画立て

２・３回目：運動の専門家による講話・実技
（ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、
ウォーキング方法等）

会場

名細公民館（川越市小堤 662-1）



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしています♪