



# 自重トレーニング 10月~11月

いい汗をかいて、運動不足を解消しましょう！

健康は自分でコントロールできるものです。一緒に『ちょっと』頑張りましょう！

【日 程】 月曜日 18:30~19:45


①10/16 ②10/30 ③11/6 ④11/13 ⑤11/20

【定 員】 20名（最少催行人数 4名）

【受講料】 4,580円（5回分）

【携行品】 運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲料水等

【講 師】 小山田 聖子（日本スポーツ協会認定 スポーツリーダー）



9月2日(土)10時より  
受付開始！

お申し込みは『窓口』・『電話』にて

サンライフ秋田

☎018-863-1391