



★50歳以上の男性限定★

メタボ解消!!



男の ダイエット教室

I NBODY測定(筋肉量、体脂肪量などチェック)を行い
効果的な筋力トレーニングを中心に行います!!

目標は年末までにメタボ解消!!!

少人数クラスでしっかりサポートします!



担当：高橋 大

日時：10月2日～12月18日 11時～12時

【10月 2・9・16・23・30日】

【11月 6・13・20・27日】

【12月 4・11・18日】

場 所：戸崎公園 管理棟内

定 員：5名 ※先着順

参加費用：4000円(全12回)

申込方法：9月20日(月)迄に、料金を添えて
管理棟事務所窓口へ

問合せ先：戸崎公園 管理棟事務所 783-0577

