



／ 楽しく体を動かして、理想の自分へ！ ／



参加者
募集！

すっきり スリム教室

運動が
苦手な方も
大歓迎！

プロのトレーナーと一緒に、楽しく体を動かして理想の体を目指しませんか？

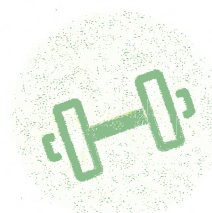
プロのトレーナーが来て、楽しく
リズムエクササイズ・リズム格闘技・筋トレ
を行い、生活習慣を改善！
体重を落としたり、筋肉をつけたり、
健康な体を手に入れたい方まで、
どなたでも大歓迎です！



リズムエクササイズで
楽しく脂肪燃焼！



リズム格闘技で
ストレス発散！
脂肪燃焼！



筋トレで
筋肉をつけて
元気な体に！

こんな方におすすめ！

- ✓ 運動不足を解消したい方
 - ✓ 健康的な体を手に入れたい方
 - ✓ 体重を落としたい方
 - ✓ 生活習慣を見直したい方
 - ✓ 筋肉をつけて引き締めたい方
- など

開催日時(全6回)

- 1 7月 23日(木)
- 2 8月 6日(木)
- 3 8月 20日(木)
- 4 9月 3日(木)
- 5 9月 17日(木)
- 6 10月 1日(木)



時間
13:30
～
15:30



定員 15名



料金 6回で 1,000円



場所 月形町保健センター
(エアコン完備)

申込締切

7月16日
(木)まで

お申込み方法

電話または
QRコードでも
お申込みできます。



お問い合わせ・お申込み

月形町保健センター

☎ 53-3155

※動きやすい服装・室内用運動靴・
飲み物・タオルをご持参ください。



一緒に楽しく健康づくりを始めましょう！

