

トレーニングルーム ビキナーズ教室

～意欲的にトレーニングに取り組むために～

初心者の方でも安心して簡単かつ効率的に
トレーニングが行えるように案内します♪

体組成（体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪）を測定し、
あなたに合ったトレーニング方法を伝授します♪

日	時	7月15日（金）、21日（木） 午後3時から午後4時30分
対	象	中学生以上で健康なトレーニングルーム初心者（新規でなくても可）
定	員	各回5名
場	所	岡崎中央総合公園 トレーニングルーム
持	ち	物 動きやすい服装、室内シューズ、水分、タオル、マスク
申	込	み 電話もしくは直接窓口にて申込（7/12締切）
問	合	わ
せ	先	先 岡崎中央総合公園 TEL 0564-25-7887 FAX 0564-25-5815