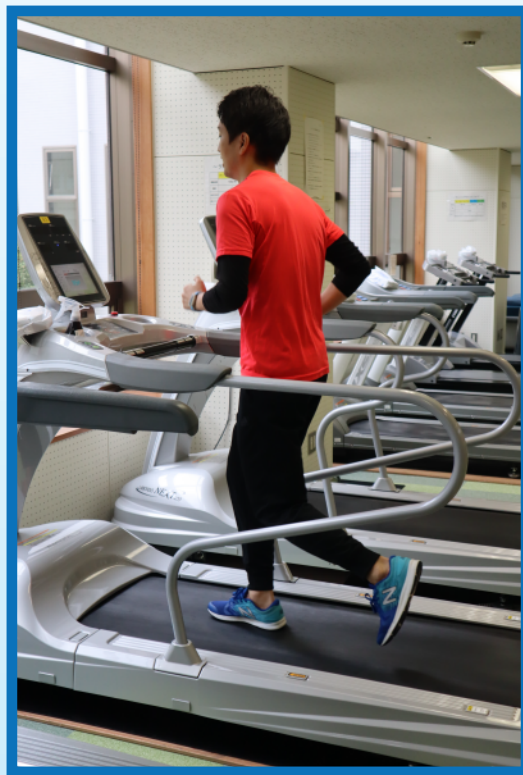


# トレーニングルーム ビギナーズ教室

～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 | 2/21（火）、24（金） 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 | 動きやすい服装、室内シューズ、水分、タオル、マスク                  |
| 申 | 込 | 電話もしくは直接窓口にて申込（2/17締切）                     |
| 問 | 合 | 岡崎中央総合公園 TEL 0564-25-7887 FAX 0564-25-5815 |