

運動不足の人
何をしたら良い
かわからない人
集合！

最上町健康クラブトレーニングジム

肩こり改善・プログラム

美脚美尻・プログラム 始めます！！

- トレーニング日(8月・9月の2ヵ月間)
 - 毎週火曜日・木曜日 18:30~19:30 (美脚美尻・プログラム)
 - 毎週水曜日・金曜日 18:30~19:30 (肩こり改善・プログラム)
- 場所
 - 健康クラブ トレーニングジム
- 対象
 - 中学生以上



**申し込みは
必要ありません！**

【 健康クラブ利用料 】

おとな1回：310円

中高生1回：150円

◇ お得な回数券もあります！

◆ 更衣室とシャワー室が使えます。

美脚美尻 → 令和6年8月1日(木) スタート！

肩こり改善 → 令和6年8月2日(金) スタート！

※8月13日(火)～15日(木)はトレーナー不在のため上記のトレーニングはお休みとなります。

持ち物

- ✓ シューズ
- ✓ 飲み物
- ✓ 動きやすい服装



- ・いつから参加しても…
- ・週1回だけでも…
- ・週2回の頑張りも…
- ・都合に合わせて自由に参加

すべてOK!!

【 問い合わせ 】

- 最上町社会福祉協議会

TEL 43-3180

または

- 高齢者総合福祉センター

TEL 43-3181

目標は高く、ハードルは低く

まずは少しだけ始めてみませんか？