

# 始めよう! 筋トレ!

4月29日 祝  
9:30 ~ 12:30

健幸スポーツの駅

## 無料体験会 in SPLASH

＼お家でもできる超カンタン！筋力トレーニング/  
自分の体重のみが負荷なので無理なく、毎日続けられる  
方法をインストラクターが伝授いたします♪

### ◎筋トレ教室

- ① 10:00~10:30
- ② 11:00~11:30



▲申込フォーム

- ※初心者向け（機器は使いません）
- ※定員：各20人先着
- ※対象：町内在住・在勤の18歳以上の方
- ※申込み：申込フォームまたはお電話  
（☎981-8206）で4月25日（金）までにお申し込みください。
- ※持ち物：タオル、飲み物

◎InBody測定（体成分分析装置）  
9:30~12:30（当日受付）

健幸スポーツの駅では、健幸コンシェルジュが運動に関する相談にのっています

握力測定も  
できます



### ◆場所

フィットネスプラザ

スプラッシュ

〒411-0903清水町堂庭262

◆問合せ/健幸づくり課 健幸増進係  
☎981-8206

※医師等から運動を制限されている方はご遠慮ください。

※InBody測定は、ペースメーカーが入っている方、妊婦の方は測定できません。

