

夜間  
開催

あなたもトレーニング  
始めてみませんか？

トレーニングジムでのレッスンをメインに健康づくりの運動定着を応援。

専門講師の指導のもと、ご家庭でもできるトレーニング法の紹介も合わせて行います。

夜間短期集中型で自分にあった運動をマスターし身軽なカラダを手に入れましょう！

男性向け教室

男のアンダー85

- 曜日：毎週火曜日(3回目は木曜日)5回
- 時間：18:30～20:30
- 対象：腹囲85cm以上でメタボを予防したい男性またはこれから運動したい男性
- 受講料：3,000円(保険料等含む)
- 内容：下記のとおり

メニュー	月日	場所
有酸素・筋トレプログラム	①11/4 ②11/11 ⑤H21. 1/27(火)	ジム
水中運動プログラム	③11/20(木)	プール
ウォーキングプログラム	④11/25(火)	体育館

お問い合わせ先

グリーンピア管理室  
(担当 菅原)

岩沼市北長谷字切通1-1  
TEL0223-25-5122  
FAX0223-25-5132

申込書 申し込み締め切り：10月17日(金)

フリガナ	
氏名	
住所	〒
電話	( )
生年月日	年 月 日 歳