

# 夜間自由参加型

# DVD

# エクササイズ

- ◆ 日 時：毎週水曜日 18:00～19:30 参加無料
- ◆ 場 所：るもい健康の駅 ホール
- ◆ 持ち物：汗拭きタオル・着替え・飲料水・運動靴など

※ なお、イベントなどの都合で中止する場合があります

## ● 主なメニュー ●

- ★マシンを使わない筋力向上トレーニング
- ★メタボを予防するエクササイズガイド
- ★エクササイズでコミュニケーション など

## ● お問い合わせ ●

るもい健康の駅 Tel 43-8121