

# 脂肪燃焼エクササイズ教室



筋トレ・ストレッチ・有酸素運動などの基本的な運動  
を楽しく実践し、効果的かつ安全に脂肪燃焼する運動  
方法を学びましょう。

- ★ 日程→7月26日(金) 18:30~20:00
- ★ 場所→元久米島中学校体育館（儀間5番地）
- ★ 参加費用→無 料
- ★ 参加対象→どなたでも
- ★ 持ちもの→室内シューズ、飲み物
- ★ 申込→不要（当日受付）



問合せ

SMAP : 851-3098

福祉課 : 985-7124