

オンライン受講も OK!

ボディメイキング 教室

筋肉をつけて
基礎代謝をあげ、
太りにくい身体作りを
してみませんか？

開催日

令和3年12月3日(金) ・ 12月10日(金) ・ 12月17日(金) ・
令和4年 1月7日(金) ・ 1月14日(金) ・ 1月21日(金) ・ 1月28日(金)
全7回

開催時間

午後7時～8時

講師

長野県ボディビル・フィットネス連盟理事長
征矢 洋文さん

場所

宮田村民会館
2階 研修室

準備

運動のできる服装・タオル・
ヨガマット・飲み物



宮田村公民館 担当:春日

☎0265-85-2314