

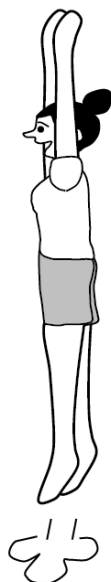
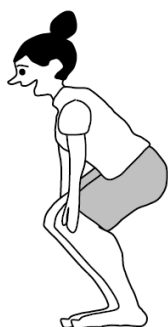
参加費無料・託児付  
はつらつメンバーの集い

# 〔筋肉革命 Part III〕

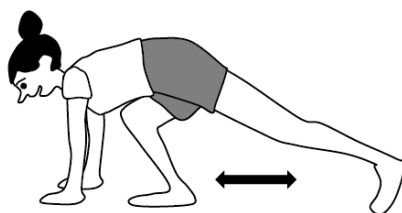
～時短トレーニングで結果を出す!～

筋力トレーニングはあまり好きじゃない・運動に時間を多くかけたくない・・・  
でも筋力、体力をつけたい! そんなあなたにピッタリな運動をご紹介します!!

有酸素  
運動



筋トシ



短時間で  
OK

令和元年 9月21日(土)

2:00pm～3:30pm

受付 1:45pm

保健センター 1F

- \*対象 : 20代～50代の健康づくりはつらつメンバー※(当日登録可)  
※自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度
- \*定員 : 30名(申込順) \*託児 : 9名(4ヶ月～未就学児)
- \*持ち物 : 室内用運動靴・水分補給用飲み物・汗拭きタオル
- \*申込開始 : **9月2日(月)**(平日のみ受付)
- \*はつらつメンバーメルマガ会員先行予約期間 : **8月26日～29日**

《問い合わせ・申し込み》

(公財)武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター(保健センター 1F)

武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 ☎ **0422(51)0793**

(平日 8:30am～5:00pm ※祝祭日を除く)

はつらつメンバーメルマガ会員登録  
詳しくはHPへ↓

