

# 冬こそ

# 有酸素×筋トレ

# ダイエット!!!



## 有酸素×筋トレで効率よく脂肪燃焼!

### 有酸素×筋トレ（無酸素）の効果

有酸素運動と筋トレを組み合わせることで、効率的な脂肪燃焼が期待されます!

運動不足がちな冬こそ、トレーニングマシン等を使って、脂肪を燃焼しませんか?

初めての方でもスタッフが丁寧に教えますので、安心して行えます。

日にち：令和6年2月19日（月）

時間：女性…18:00～19:00

男性…19:30～20:30

（10分前までにお越しください。）

対象：20歳～おおむね65歳の市民

会場：ひらかドーム トレーニングルーム

（住所：平川市新館野木和48）

講師：市スポーツ協会スタッフ

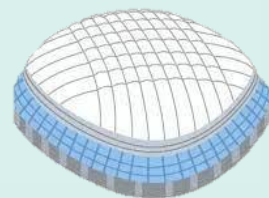
（全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定資格保有者）

定員：男女とも10人まで

持ち物：上履き、水分、タオル

締切：令和6年2月13日（火）まで

# 無料



Web申込みはこちら▶▶▶

【申込み・問合せ先】

平川市子育て健康課健康推進係 10番窓口

電話 55-5819（直通） / 44-1111（内線1257）

