

スロートレーニングで姿勢改善!

ぽっこいお腹の解消を目指しましょう!



スロートレーニングとは?

通常の筋トレの動作をゆっくり時間をかけて行うことで、少ない運動量にも関わらず、大きな効果を発揮するトレーニング方法です。

- 開催日：10月28日(土)
- 時間：10時～10時40分
- 場所：豊明市福祉体育館 会議室
- 料金：1人 100円
- 持ち物：室内シューズ、飲み物



当日までに、受付窓口にてお申し込みください!

お問い合わせ：0562-93-5001 豊明市福祉体育館