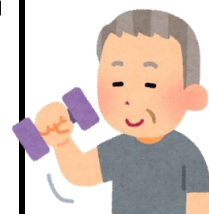


# 「はじめてトレーニング」 レッスン無料体験会

日程	3/20 (月・祝日)		
場所	市民プラザ屋内広場		
	レッスン名	時間	定員
午前	からだシェイプ	10:10~10:25	12名
	お腹ひきしめ	10:35~10:50	
	ストレッチ	11:00~11:15	
午後	からだシェイプ	13:40~13:55	
	お腹ひきしめ	14:05~14:20	
	ストレッチ	14:30~14:45	



「からだシェイプ」⇒全身を引き締める運動を行います。メリハリのあるカラダを目指します。  
 「お腹ひきしめ」⇒お腹を引き締める運動を行います。スッキリとしたお腹周りを目指します。  
 「ストレッチ」⇒全身の筋肉をゆっくり気持ちよく伸ばします。体の疲れをとりたい方や、  
 カラダをやわらかくしたい方などにおオススメです。



- ・全てはじめての方向けレッスンになります。
- ・無料でご体験いただけます。
- ・ご参加は中学生以上の方のみとさせていただきます。
- ・運動のできる服装・靴でのご参加になります。
- ・3/20のトレーニングルームのはじめてトレーニングはお休みとさせていただきます。

**3月7日(火)申込開始!!** お申込は市民プラザ体育施設フロントにて

※お電話での受付は致しません ※先着順(定員になり次第締切らせていただきます)

川崎市民プラザ