



# ここから♪ トレーニング塾

**先着5名**  
トレーニングを習慣に  
しよう！



**令和5年6月6日～7月25日 毎週火曜日 10時～11時45分(全8回)**

日常の中で、必要な筋肉を鍛えて元気なからだをつくり、こころも元気になろう！  
基本的なマシントレーニングの使い方を丁寧に指導します。

場 所	内 容	対 象	定 員	料 金
第三体育室 トレーニング室	準備体操 マシントレーニング ストレッチ ストレッチボール	おおむね 60歳以上の方	先着5名	4,400円 (全8回)

**申込み：5月18日(木)午前9時から**  
総合体育館窓口にて受付、参加費をお支払いください。

武蔵村山市総合体育館 042-520-0082