

～みんなで目指そう！健康ボディ～

筋トレ教室



すき間時間に実践、無理なく続けられる筋力トレーニングや
脂肪燃焼が期待できるエクササイズを紹介！



あやな

講師／AYANA（シンコースポーツ株式会社）

働き世代も参加できる
夜開催^{☆☆}



日時：9月16日（水）午後7時～8時30分 ※受付は午後6時30分開始

場 所：寄居町役場6階会議室

対 象：町内在住・在勤の方

定 員：40名（申込順）

内 容：①リズムに合わせて健康ボディ筋トレ
②自宅でできるトレーニングの紹介

費 用：無料

申込期間：8月17日（月）午前9時～9月11日（金）午後5時

申込方法：電子申請・届出サービスまたは電話で健康づくり課へお申し込みください。

※夜間の開催のため、本庁舎管理室わきの
夜間通用口からお入りください。

電子申請は
こちらから



～持ち物～

運動靴(外履きで可)・タオル・水分補給ができるもの・運動ができる服装・ヨガマット（お持ちの方）

※ヨガマットをお持ちでない方には、当日貸し出しします。

※本事業は、埼玉県の実施する「市町村健康づくり支援」の取り組みです。

問い合わせ

寄居町 健康づくり課

〒369-1292 寄居町大字寄居1180番地1
TEL 048-581-8500／FAX 048-581-7531