

# 楽しく筋力UPトレーニング！

運動不足になりがちな冬こそ、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 ち

令和7年2月3日(月)

時 間

1回目…18:00～19:00、2回目…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

参加費無料！

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

定 員

各回10人まで

持 ち 物

上履き、タオル、飲み物



締 切

令和7年1月27日(月)

※当日は、動きやすい服装でお越しください。

※定員を超えた場合は、市から連絡する場合があります。

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)