



心も体も元気に！

健幸筋力アップ

器具や道具を使わずに、

誰でもできちゃう筋トレ教室です！

〈筋トレの効果〉

代謝アップ

筋肉がつくことで
太りにくい身体に変身！



関節痛の緩和

筋肉とは…
天然のサポーター
である！



健康維持

日常生活が快適となり
疲れにくくなる！



こんな人に
オススメ



- ・運動不足を感じている方
- ・1人だと運動が継続できない方
- ・正しい筋トレが分からない方

《1回分料金》

500円 + 施設利用料
(町内300円・町外450円)

《開催日時》

月曜日 10:00 ~ 10:50

※体育館の予定表を参照。

《開催場所》

多目的室1

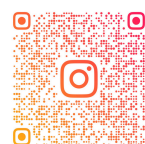
柴田町総合体育館

住所：柴田町大字船岡字上大原65番地1

TEL：0224-86-3822



公式HP



SHIBATA_ARENA

フクシ・オーエンス共同事業体