

立川市生活習慣病予防教室
夜間2日間コース

7/17・7/31
夜間男性限定
インボデー測定付き
きんいく

筋トレの極意をお伝えします

これなら続く！！男のための筋育！

最短で腹を凹ます

自重トレーニングから
ムキムキへ

I am NO.1

たちかわ健康ポイント
対象事業



講師：
富士 貴大さん
(トレーニング指導士)



7月17日・7月31日 (金曜日)

19:00~20:45 定員20名 (先着順)

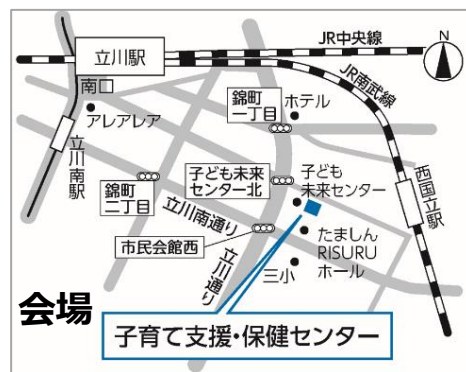
30~64歳の男性立川市民

※ 2日間参加できる方 ※ 医師から運動を禁止されていない方



お申し込みは電子申請か電話で

6/10開始



お問い合わせ：立川市健康推進課保健事業係
☎ 042-527-3272 fax 042-521-0422