

# 筋トレ教室

運動が久しぶりの方も大丈夫！  
無理なく体を引き締める筋トレ教室

参加費

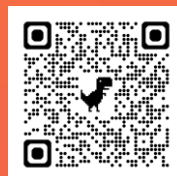
300円

定員10名

自己流ではもったいない！  
正しい筋トレを学びましょう！

講師 古川 力毅 さん

講師の  
プロフィール  
です。



日時

令和8年 6月4日 (木)

7月2日 (木)

8月6日 (木)

19時30分～20時30分

月1回・全3回

- ・ 場 所 町民センター 3階
- ・ 持 物 ヨガマット・タオル・水分

※動きやすい服装でお越しください

申込・問合せ

本郷公民館

TEL 0770-77-1140 (月曜休館)

午前8時30分～午後5時15分まで



申込は、電話又はQRコードから  
5月7日(木)受付開始！！