

働く世代のスポーツ活動支援事業

パートの終わりに

# 習慣運動はじめ



パートや家事で忙しい主婦の皆さまに向けた  
1週間に1時間からはじめる習慣運動講座です。



2024年10月 9日(水) 15:30～16:30

2024年10月23日(水) 15:30～16:30

2024年11月13日(水) 15:30～16:30

2024年11月27日(水) 15:30～16:30

料金：100円/回

全4回（1回のみでもご予約可能です）

各回先着8名様

- ・マシンを使った筋トレはじめ
- ・マシンを使った有酸素運動はじめ
- ・自宅でもできる筋トレはじめ など

★ご都合に合わせて、遅れて参加しても、早めに終了しても大丈夫! お気軽にご参加ください。

■場 所：フィットネス My health 24h(水戸市千波町2023-7<コナカ水戸千波店様1F>)

■持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

■お支払：当日、講師へ現金にてお支払ください。 ■駐車場：20台分完備



お申込み手順

①右のQRコードからメールフォームでお申し込み

②弊社からご予約受付完了のご返信 ※②をもって予約完了となりますのでご了承ください。

