

☆メタボ・ダイエット教室☆

● 浜川体育館 高崎市浜川町1487番地 TEL027-344-1551

	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
第1期	4/20~6/29 木曜日・10回 夜間クラス 19:00~20:30	5/4	3/1~ 3/15	3,000円	50人	河崎 井上	正しいレベルの有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど各人にあった運動強度を設定し、各自主トレに合わせて個別のアドバイスをを行います。
第2期	9/7~12/14 木曜日・10回 夜間クラス 19:00~20:30	9/21 10/5 10/12 10/26 11/23	7/1~ 7/15	3,000円	50人		