

筋肉を使って貯筋! 貯筋!

2

貯筋 健康体操 運動ステーション

貯筋運動
とは

1. 1日15分! 筋肉を強くすることで足腰を丈夫にします。
2. だれでもできます! 座ったままでもできる運動です。
3. かんたん! 曲に合わせてリズムカルに楽しく運動できます♪



貯筋通帳に記帳することでやる気アップ!
お金は使えば減りますが、筋肉は使うと増えます! 筋肉を使って貯筋♪貯筋♪

主催	NPO法人ユースポ!	
期間	2/14~3/14 毎週水曜日 10:00~10:45	
会場	湯沢カルチャーセンター	
参加費	1,500円(全5回)	・初めての方は別途貯筋通帳¥200 ・初回参加時にお支払いください。
	500円(1回)	・通帳代込み ・参加当日お支払いください。
講師	里吉 常代 (健康運動指導士・貯筋運動指導者)	
服装	動きやすい服装・内履き	
持ち物	飲み物・タオル・貯筋通帳(既にお持ちの方)・筆記用具	
申込方法	2/13(火)までに電話・メール・FAXにてお申し込みください。 氏名・性別・年齢・電話番号をお知らせください。	
お問合せ	NPO法人ユースポ! TEL: 025-785-2123 FAX: 025-785-6911 MAIL: info@youspo.net	

