



3月8日 (土) 15日 (土)
22日 (土) 29日 (土)

9:30 ~ 11:30

対象：市内在住60歳以上

持ち物：運動できる服装、飲み物

タオル (汗拭き用)、筆記用具

大きめのスポーツタオル

(2回目以降に使用)

スロトレの効果を知り、実際にストレッチや
トレーニングを行います★

正しい筋トレで
効果的に鍛えよう

申込開始

2/1 (土) ~ 15日 (土)

定員 各25名

応募多数の場合抽選

2/23 (日)

ご予約・お問合せ

千葉市花見川いきいきプラザ

TEL: 043-216-0080 FAX: 043-216-0083



服部 太貴氏



BIG BEAR GYM
NEW STYLE FITNESS