

大人気！筋肉は裏切らない！！



# 腹筋を徹底的に鍛える講座 (全2回)

ストレッチもしっかりやります！！



～ 講師 ～

セサミスポーツクラブ大船  
フィットネスインストラクター

## 5/11・25(月)

### 13:30～14:30 大会議室

【定員】 15名 (先着順) 【参加費】 500円 (全2回分)

【持ち物】 飲み物、タオル、運動しやすい服装 ※運動靴は不要です

【申込方法】 4/14 (火) 10時から 電話または来館にて

※申込時にいただいた個人情報は講座連絡に関してのみ利用いたします

申込み・問合せ：SAKAESTA さかえすた 本郷地区センター  
〒247-0007 栄区小菅ヶ谷 1-5-4 電話：392-5157 (担当：高橋)