

メリハリのある美ボディへ

# ボディメイク・エクササイズ



①

## 「脂肪燃焼」

余分な脂肪を燃焼して、  
スリムなボディラインを  
つくりましょう。

②

## 「代謝アップ」

効果的な筋トレを行い、  
代謝アップ！

③

## 「シェイプアップ」

お腹まわり、下腹、二の腕、  
ヒップなど気になるところを  
シェイプアップ！

○日 時 **1/24(火)・2/28(火)・3/28(火)**  
19:30~20:30

○会場 村上市総合文化会館(公民館ホール)

○参加費 会員:300円/ビジター:400円

○定員 24名 (※用具の準備があるので、事前にご連絡ください)

○申込み・お問い合わせ



**愛ランドあさひ**  
(朝日総合体育館内)

〒958-0251 村上市岩沢 5681  
TEL:72-1445 FAX:72-6815