

ヒップライン エクササイズ ボディーメイクの 栄養学セミナー

日程 令和6年 **12月1日** 日

会場 石巻トレーニングセンター(セイホクパーク石巻内)

ヒップラインエクササイズ

高校生以上の
女性限定

お尻周囲を効果的に鍛えるエクササイズを中心としたプログラム。

時間 **9:00~10:00** 定員 **20名** 持ち物 **上靴**

このような方に
おすすめ ◆美を追求する女性 ◆健康を維持していきたい女性
◆カッコいい体を手に入れたい女性

ボディーメイクの栄養学セミナー(座学)

高校生以上

ダイエットや筋肉を増やしたいがなかなか思うように効果がでない方。
プロテインの正しい取り方がわからない方。栄養を学び健康的な体をつくる。

時間 **10:30~11:30** 定員 **30名**

このような方に
おすすめ ◆ダイエットを成功させたい ◆筋肉を増やしたい
◆健康的な体をつくりたい

参加料 **無料** (入館料別:一般 500円・大学生 300円・高校生 200円)

申込み 下記の申込書に必要事項を記入の上

11月28日(木)17:00 まで

直接持参または電話・FAX・メールにてお申し込みください。

注意事項 ●体調が悪い場合はご来場をご遠慮下さい。

【講師】

袴田 雅江

フィットネスインストラクター
JCCA認定アドバンストレーナー
2つ星栄養コンシェルジュ

11/15(金)まで
トレーニングセンターが休館のため、
15日までは運動公園管理事務所へ
お問合せください。

【主催】 特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会

お問合せ

石巻トレーニングセンター

TEL・FAX **0225-25-7731**

〒986-0031 宮城県石巻市南境字新小堤18運動公園内

セイホクパーク石巻
(石巻市総合運動公園)

TEL 0225-22-9111 FAX 0225-22-9112

E-mail jimukyoku@ishinomaki-sports.or.jp

本事業の活動写真等を当協会ホームページや各報道機関に開示することについて予めご承諾下さいますようお願いいたします。
地震等の災害が発生いたしましたら、落ち着いて係の指示に従い、安全に避難頂きますようお願い致します。ご協力の程宜しく願いたします。

参加者氏名	ふりがな	年齢	電話番号	参加種目
		歳		<input type="checkbox"/> ヒップライン <input type="checkbox"/> 栄養学セミナー