

～ 脂肪燃えるんピック ～

中間測定会

& 脂肪を燃やす運動教室



脂肪燃えるんピックにエントリーいただき、ありがとうございます！

目標に向かって、順調に脂肪を燃やせていますか？

健康くらぶでは、中間測定会に合わせて、みなさまの脂肪燃焼を応援すべく、次のとおり運動教室を実施することになりました！

つきましては、お誘い合わせのうえ、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

なお、中間測定会に参加できない方は、9月1日から11日までの間に、必ず「健康の駅」にて体組成を測定してください。

☆健幸ポイント対象事業（100P）

9月12日(水)

日時

①午前 10時30分～

②午後 6時30分～

※内容は同じです

場所

①これっと総合体育館 2階 創作室

②ふれあい交流館 第1アリーナ

※上靴、タオル、飲み物は各自お持ちください



Profile 【講師】 三澤美穂（健康運動指導士）

フリーのスポーツインストラクター。東神楽、旭川などを中心にエクササイズ、幼児体育、パーソナルトレーニングを提供。道北地区を中心に障がい者スポーツ活動も実践。ひめトレエクササイズインストラクター他多数

参加費：無 料 申込み：9月7日(金)まで！

申込み

ひがしかぐら健康くらぶ（健康ふくし課内）

TEL：83-5431