

Tシャツの似合う身体づくり！

引き締め夏ボディ

夏のファッションといえばTシャツ！！
シンプルなTシャツをカッコ良く着こなすための
おすすめトレーニングや筋トレ効果を上げる食事法を紹介します。
夏までにTシャツが合う体型を手に入れましょう！！

日 程

- ① 5月16日（土）10:00～11:00
- ② 5月29日（金）19:00～20:00
- ③ 6月 7日（日）10:00～11:00

※各日程とも同じ内容になります。

- 【対 象】 18歳以上の倉敷市内にお住まい、または通勤・通学されている方
- 【場 所】 玉島市民交流センター第2会議室（倉敷市玉島阿賀崎1-10-1）
- 【定 員】 各回20名
- 【料 金】 無料
- 【持 ち 物】 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給のための飲み物
- 【申込方法】 くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業に来館、またはお電話でお申し込みください。

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 トレーニングルーム
〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 TEL：086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00～20:30

土・日曜日 9:00～18:00

休 館 日：月曜日・祝日・年末年始（祝日が日曜日と重なった場合は開館）

