



1週間で3日「大胸筋」「広背筋」「下半身強化」と一か所ずつ集中的に鍛える、部位強化ハード目筋肉トレーニング！
体力のある方のみ、強化筋トレに興味ある方、正しい筋トレをやってみたい方、受講してみませんか？

ストリートワークアウト沖縄
SWO直伝・筋トレ講座

集中3回！ お仕事帰りに 部位強化

ストリートワークアウト沖縄 副代表
講師 **佐次田 悠平 氏**



女性も参加OK!



- ★1回目 1/18(月) 大胸筋
- ★2回目 1/20(水) 広背筋
- ★3回目 1/22(金) 下半身強化

- ◆時間：午後7時～9時(受付6時45分)
- ◆場所：ちゃたんニライセンター地下 講座室
- ◆持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、室内シューズ、タオル、飲み物

■対象：町内在住・在勤の方（成人一般） ■定員：15名（超えたら抽選）
 ■場所：ちゃたんニライセンター 地下 講座室 ■受講費：無料

申込受付期間

12/29-1/3は
休館となります。

12月7日(月)～18日(金) **1月8日(金)**

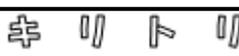
下記キリトリ以下の必要事項を記入しニライセンター事務所窓口へ。またはFAXにてお申込み後、送信確認の電話をお願いします。
FAX 098-936-5287 TEL 098-936-3492

抽選発表

~~12月23日(水)~~
1月13日(水)までに
抽選結果をお電話します。

※夜の講座のため
一時保育はありません。
※来館時はマスクを着用、
運動中は適宜ご利用ください。

※講座中に撮影した画像等を北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用いたします。



SWO直伝・筋トレ講座「集中3回！お仕事帰りに部位強化」

※講座中に撮影した画像等について、北谷町の広報活動(広報誌やホームページへの掲載)に使用することに同意し申し込みします。

氏名		年齢	性別
		歳	男 女
住所		行政区	
	在勤者・会社名		
電話番号	連絡がとりやすい電話番号をご記入ください。	申込み日	
		/ ()	