

どんな年齢でも 輝ける♪

大好評企画
申込先着20名
健幸ポイント

50pt付与!!

健幸アプリTAMAるんるん♪特別セミナー
いつまでも健康に過ごすためのスクワット講座

5/23 (土) 【会場】

10時30分～12時 中央図書館活動室1

10時開場

【対象】
TAMAるんるん♪利用者

【持ち物】
動きやすい服装、タオル、飲み物、スマート
フォン (TAMAるんるん♪アプリの利用を確認
します)、筆記用具



下半身の筋肉は全身の筋肉の7割を占めています
効率的な基礎代謝の向上、年齢に負けない身体能力の改善、シェイプ
アップのコツ、食事の重要性をBBJプロから学びましょう



@hiropiro1113

講師
寺田 政弘氏

'25 '26 ベストボディ・ジャパン日本代表
BBJモデル'25総合グランプリ
日本大会2連覇 ('24 '25) 東京大会5連覇



◀申し込みはこちら
22 (金) まで

多摩市 ライフウェルネス



【主催】多摩市企画課

TEL:042-338-6916

