



## 正月太りをリセットしませんか？

年末年始はついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいますよね。

たるんでしまった身体を引き締めてみませんか？

簡単な有酸素運動や筋力トレーニングを取り入れたエクササイズです。どなたでもお気軽に参加できます。

- 日時 1月7日(火) 11:30～12:30
- 申込み 12月16日(月)～  
1階事務所窓口にて受付(電話申込み可)
- 場所 サピオスタジオ
- 定員 15名(定員になり次第、締切)
- 対象 15歳以上(中学生を除く)
- 受講料 1,000円
- 持ち物 スポーツウェア・タオル・お飲み物・  
シューズ・ヨガマットorバスタオル

担当講師 和泉田 美奈

狭山市ふれあい健康センターサピオ稲荷山  
指定管理者オーエンス・アイルグループ  
04-2953-0577