

パーソナルジム ディライト

DELIGHT PERSONAL GYM

日時：2023/8/31 Tus

① 13：30～15：00

② 15：30～17：00

定員：各回30名まで

場所：職員会館（市役所東側 別棟）
3階304号室

パーソナルトレーナーによる 効果的なカラダづくり講座



栄養指導担当
水澤トレーナー

ピラティス担当
今野トレーナー



< 講座内容 >

- ・ 食事から考えるメンタルヘルスケア
- ・ 高齢者向け簡単エクササイズ
- ・ ストレッチポール肩こり腰痛+姿勢改善
- ・ ご自宅でできるピラティスメニュー実践

ほか



ジム詳細は
HPを→
CHECK!



苫小牧拓勇・明野・千歳 道内店舗展開中

Tel.0144-77-0485 お問い合わせはHPもしくはTELにて!