

## 女性限定企画

## ヒップライン エクササイズ

お尻周囲を効果的に鍛えるエクササイズを中心としたプログラムです。  
女性で綺麗なヒップラインを手に入れたい方にお薦めです。

このような方におすすめです。

- ♥ 美を追求する女性
- ♥ カッコいいカラダを手に入れたい女性
- ♥ 健康を維持していきたい女性

日 時：令和元年12月22日（日）

9:00～10:00

場 所：石巻トレーニングセンター  
（セイホクパーク石巻内）

定 員：15名

参加料：無 料  ただし、入場料が必要  
（一般 500 円、大学生 300 円、高校生 200 円）

申込期限：令和元年12月15日（日）

※運動ができる服装（上履き含む）でご参加ください。

※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

（無くても貸し出しいたしますのでご安心ください）

■イベント開催の時間帯のトレーニングセンターの  
利用は女性に限定させていただきます。

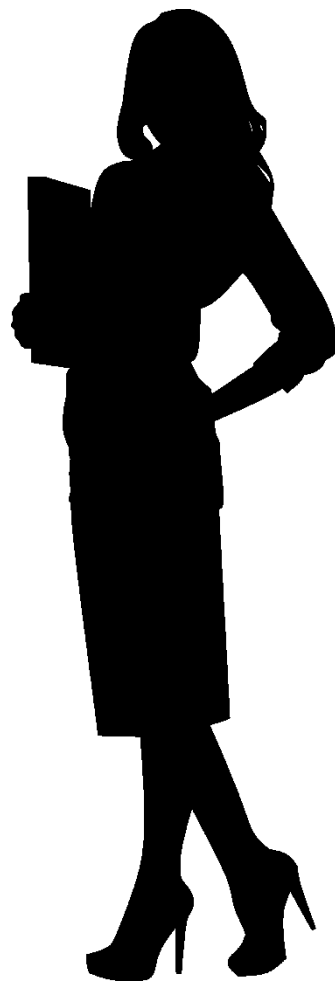
## 講師紹介

袴田 雅江

フィットネスインストラクター

■adidas functional  
training trainer

■JCCA 認定  
アドバンストトレーナー



申 込 先：石巻トレーニングセンター

TEL/FAX 共通 0225-25-7731

お問合せ先：石巻市 教育委員会 体育振興課

TEL 0225-25-6471