

会津若松市保健委員会主催 運動教室

# パンチ& キックで エクササイズ

筋トレ×有酸素運動、音楽に合わせて全身運動



開催日時

令和8年 **10**月**22**日(木)  
19:00～20:00 (受付 18:30～)



場所

會津稽古堂 1階多目的ホール



講師

ヘルスケアトレーナー  
大内真樹子 先生



参加料

**無料**



定員

**40**名(先着順)

(対象: 20歳以上の市内在住・在勤の方)



持ち物

運動できる服装、室内シューズ、飲み物



申込期間

申込期間: **10**月**1**日(木)～**10**月**19**日(月)



申込み先

① WEBで申し込み



<https://logoform.jp/f/H9vHL>

② 電話で申し込み

会津若松市保健委員会事務局  
(健康増進課内)

**0242-39-1245**

初心者の方も  
大歓迎!



動いて、すっきり!  
楽しくリフレッシュ!