

# ダンベル体操無料体験 参加者募集

ダンベルは、気になる部位の筋力アップやダイエット効果も期待できる道具です。ダンベルの重さが負荷となり、筋肉の成長を促進されると、基礎代謝が上がります。そのため、運動そのものでカロリーを消費するよりも、筋肉を増やして基礎代謝を上げた方が、より確実に痩せ体質へと近づくことができます。

ぜひ、一緒に楽しみながらレッスンしましょう！ ※使用する重さは1kg×2個

**先着15名！**

<日時>

10/12（金） → 10:00～10:40

10/24（水） → 14:00～14:40



・開始時間の5分前にお集まりください

<持ち物> タオル、上靴、飲み物 など

<場所> 岐阜市総合体育館 格技場（1F）

講師 山口 幸代

<対象者> 16歳以上の男女

※ 当日、開催場所の変更があるかもしれませんのでご了承ください。

※（注）講習会でのケガ等については応急処置までとし、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。

お申込み先は、直接岐阜市民総合体育館事務室または、電話でお問い合わせください。

**☆ お問い合わせ先 ☆ 岐阜市民総合体育館（058）245-0351**