

令和6年度

# ニックのやさしい筋トレ

令和6年6月17日・24日（月曜日）



全2回のやさしい筋トレ教室です！

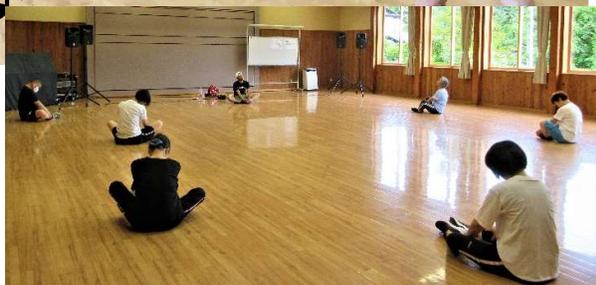
講師の関裕人さんは町内でお肉屋さんを  
経営しています。通称ニック！



格闘技系エクササイズでキック！  
パンチ！ストレス発散！



音楽にあわせて1時間があっというまです！



最後はストレッチで体をほぐして終了～