

～今年の夏から素敵な自分に～



元プロボクサー荒谷龍人氏に
ダイエット法を学び、お腹まわりをスッキリしよう！

令和7年

6月25日(水)

7月 2日(水)

7月 9日(水)

19:00~20:00

理論の理解と意識と

トレーニングを学ぶ！！



元プロボクサー
ボディメイク&ダイエットトレーナー

荒谷 龍斗

漢

東地区文化センター1階 第一集会室

○対象 16歳以上(市内在住優先)

○定員 30人(申込順)

○持ち物 動きやすい服装、筆記用具、汗拭きタオル、飲み物
マット(バスタオル可)

○申込方法 令和7年6月1日(日)~6月20日(金)
電話または直接窓口へ
月曜日を除く午前9時から午後5時まで