

働く世代のスポーツ活動支援事業

パートの終わりに

習慣運動はじめ

パートや家事で忙しい主婦の皆さまに向けた
1週間に30分からはじめる習慣運動講座です。

料金：100円／回 定員：各回先着5名様

2025年10月14日(火)16:00～16:30

2025年10月27日(月)16:00～16:30

2025年11月10日(月)16:00～16:30

2025年11月25日(火)16:00～16:30

全4回

(1回のみでもご予約可能です)

- ・マシンを使った筋トレはじめ
- ・マシンを使った有酸素運動はじめ
- ・自宅でもできる筋トレはじめ
- ・仕事の合間にできる腰痛体操など

先着5名様

**お米1合
プレゼント!!**

※お一人様1回限り

★ご都合に合わせて、遅れて参加しても、早めに終了しても大丈夫! お気軽にご参加ください。

■場 所：フィットネス My health 24h(水戸市千波町2023-7<コナカ水戸千波店様1F>)

■持ち物：運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物をご持参ください。

■お支払：当日、講師へ現金にてお支払いください。 ■駐車場：20台分完備



お申込み
手順

①右のQRコードからお申し込みください

②弊社からご予約受付完了のご返信

※②をもって予約完了となりますのでご了承ください。

お申込みはこちら▶



株式会社
ハチハチ 88

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1950

HP:<https://www.hachi-88.com> mail:88@hachi-88.com