

平成30年度 第5回 健康まちづくりイベント

入退場  
自由

無料

# からだバランスチェック

体重・お腹まわり・体力・ひざ・腰  
血圧・血糖・中性脂肪・たるみ が気になる方

会場: 横浜市 港北公会堂2階2号会議室



自然体でいるために！

## からだの衰え度チェック

座って立つだけ！

## 脂肪燃焼力チェック

ぽっこりお腹も関係あり!?

## 姿勢バランスチェック

ながらで燃える！どこでもできる！

## 脂肪の減らし方

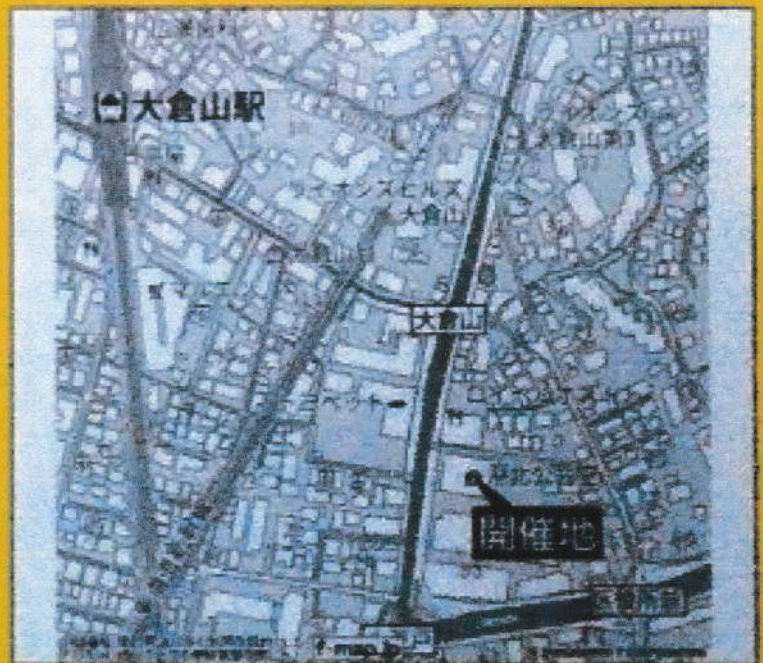
好きなものだけ、選んで参加できます

8/15(水)

10:00/10:30/11:00/11:30/12:00/12:30/13:00/13:30/14:00  
14:30/15:00/15:30/16:00/16:30

8/16(木)

10:00/10:30/11:00/11:30/12:00/12:30/13:00/13:30/14:00  
14:30/15:00/15:30/16:00/16:30



参加費 無料【予約不要】対象 女性の方限定

主催

カーブス大倉山

045-710-0188 (日祝休み)

※会場主催ではありません。会場へのお問い合わせはご連絡ください。

横浜市港北区大豆戸町26-1

協賛  
1% for PT

カーブス大倉山は株式会社カーブス 横浜支店が主催するイベントです。主催者によるお問い合わせは045-710-0188まで。