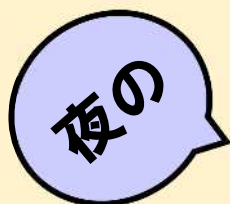


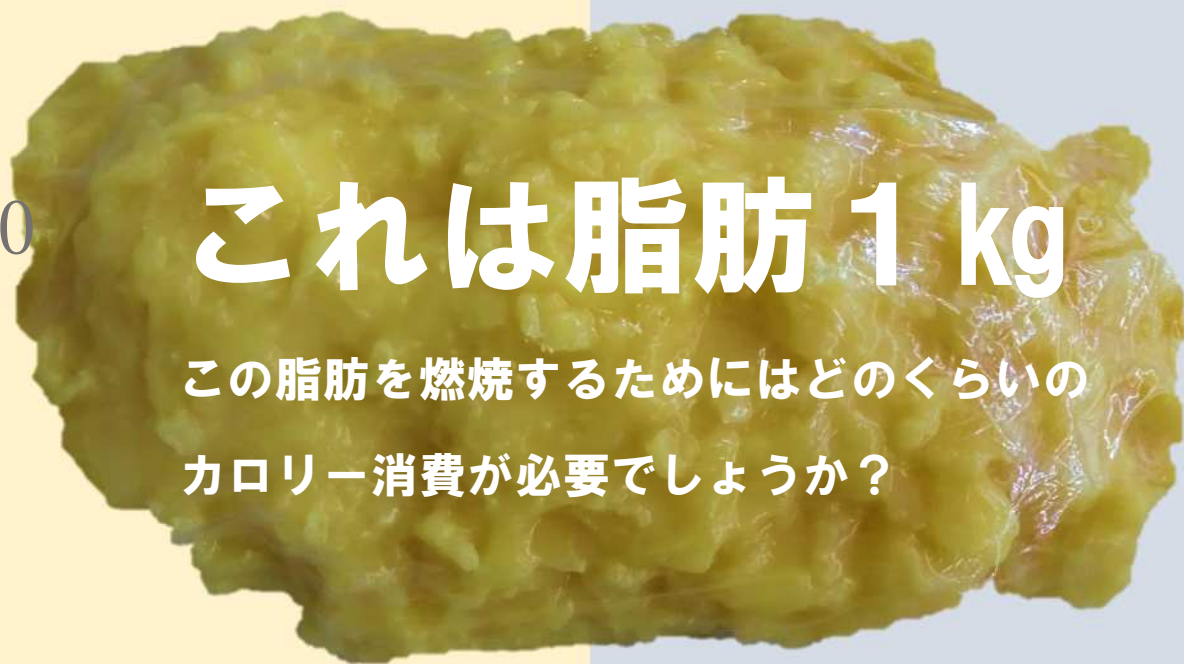
脂肪
Fat Burning!

1
kg
燃
焼
す
る
の
に
7200
Kcal
の
消
費
が
必
要
で
す

脂肪🔥 燃烧



運動教室



これは脂肪 1 kg

この脂肪を燃烧するためにはどのくらいの
カロリー消費が必要でしょうか？

1日のみの参加でもOK!

1月14日(水)

2月12日(木)

3月10日(火)

午後7時～午後8時30分

@とびうめアリーナ2階

■40歳～75歳の市民

□各日程、先着30人

■予約制

(☞のQRコード、
電話、窓口にて)



体
重
60
kg
の
人
が
毎
日
1
時
間
を
1
か
月
歩
い
て
よ
う
や
く