

# 自分からだチャレンジ

## 相談

筋力トレーニング

測定

有酸素運動

相談

何か運動を始めたい

運動不足

自分に合った運動が  
知りたい

ダイエットしたい

体力をつけたい

- ★ 完全予約制
- ★ 利用期間：概ね6ヶ月

申込：川崎市中部地域支援室  
電話：044-750-0686