

強く！逞しく！

女性は、より美しく

ウェイトリフティング教室！

器具体験・見学

●●常時開催中●●

[時間] 毎週 月曜、水曜、金曜 午後6時～9時

[場所] 福井市豊島2丁目5番26号（駐車場完備）

JR 福井駅 徒歩5分、福井市東公園となり



高齢期に見られる骨格筋量の減少
および筋力または身体機能の低下
（サルコペニア）対策には、若年
期に筋肉量を増やすことが重要と
言われています。

何よりも大切な事、後回しにして
いませんか？

詳しくは

福井市ウェイトリフティング協会

検索

お問い合わせ先： 090-2098-5350 （毎週月、水、金 18時～21時）

又は renraku@fukui-weight.sakura.ne.jp まで