

火曜日 9:15~10:15

フィットネスフラ 体験

初回体験
900円



パレオ貸出あり♪



講師：古江 まり子



☆初めての方でも
安心♪ご自身の
カラダと向き合う
時間を作りましょう！

参加者募集中！！

場 所 会議室1 (多目的室)

日 時 2026年6月16日・23日

受講料 初回体験：900円/回 (税込)
(2回目以降：1,200円)

対 象 中学生～一般大人まで

<ご案内>

- ・参加費はメインスタジアム受付にて当日のお支払いになります。
 - ・参加お申し込みはお電話または管理事務所にてお願いいたします。
 - ・参加当日は事前に運動しやすい服装に着替えてお越しくください。
 - ・お持ち物：タオル、飲み物等をご準備いただきご参加ください。
 - ・来場前にご自身で検温の上、発熱・咳・鼻水・その他体調不良の方はご来場をお控えください。
 - ・こまめに水分補給をお願いします。
- ※開催日の前日までにお申し込みをお願いします。

* 内容

癒しのハワイアンソングに合わせて、身体をゆったり伸び伸び動かしてみませんか？

☆振り付けを覚えるプレッシャーはありません。音楽とインストラクターの合図に合わせてステップを踏むだけです。ストレスがすっきり解消！

☆姿勢が整い表情も明るくなります。アットホームの中で、一緒に楽しく身体を動かしませんか？



Balcom BMW 広島総合グランド
TEL : 082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

●営業時間 3月～10月 7:00～21:30
11月～2月 7:00～18:30

●休場日 年末年始(12/29～1/2)
臨時休場日あり