

# ミズノ 体操教室 スケジュール

《野球場で健康づくり!》

友達同士でのご参加いかがです

曜日・時間		教室名	内容	参加条件	定員	料金	開催回数	
月	10:30~11:30	元気いきいき体操	年長者の方でも安心 姿勢を正して健康長寿に!!	体操で、体力保持を考 えている方	8名	¥1000/ 1回 ¥1500/ 月	隔週	
	14:00~15:00	美ボディエクササイズ	目指せ! チャレンジスッキリボ ディ コアトレでウエストシェイプ	体力の衰えを、 感じている方		¥100 0/1 回		週1回
水	14:00~15:00	リンパマッサージ教室	リンパを流してスッキリ!! 簡単マッサージ方法教えます	体幹を整え、リフレッシュ したい方			¥300 0/月	
木	10:30~11:30	楽しく健康体操	楽しく汗をかいて 健康寿命を延ばそう!	いつまでも元気で、動け る体をめざす方				
金	14:00~15:00	骨盤体操	骨盤を正しい位置へ! ほぐして、矯正、筋力UP	骨盤の歪みを改善したい方				

※料金は消費税含

## 参加予約受付

☆健康運動から生涯寿命を楽しく延ばそう! ☆

スクール  
内容!!

○月謝制の体操教室(各教室ごと)

◇月謝: ¥3000/1教室1月      ◇単発参加: ¥1000/1教室1回

※球場の事情により回数が少なくなる場合は金額が減額になります。

### ●場 所

場所: 球場会議室  
※屋内土足禁止

### ●参加費

- ・1教室 月謝: ¥3,000  
(税込み・保険込)
- ・1教室 1回: ¥1,000

### ●注意事項

- ☆教室は球場の会議室にて行われます。
- ☆ドリンク・タオルなどのご準備をお願いします。
- ☆運動をする格好でご参加ください。
- ☆かかとのある室内履きが必要になります。  
トレーニングシューズ等をご持参ください。
- ☆駐車場は公園内の駐車場をご利用ください。

### ●申込方法

- ・お電話もしくは事務所にて直接お申込みください。
- キャンセルの場合: 必ず球場までご連絡ください。

お申し込み・お問合せ

下関北運動公園 オーヴィジョンスタジアム下関 TEL:083-259-8070

【主催:ミズノ(株) 後援:下関市】

営業時間 平日9:00~22:00  
日祝9:00~17:00

〒759-6613 山口県下関市大字富任字小迫  
【指定管理者 ミズノ(株)】