

無理なく体を動かす、
30分のやさしい習慣

月1ワンコイン レッスン

第1回

6月14日 日



予約不要

当日、そのまま参加OK!

はじめての方・お一人でも安心です

やさしいレッスン内容

- ゆったりした動きで体をほぐします
- 肩こり・運動不足が気になる方におすすめ
- 体力に自信がなくても大丈夫

時間

9:30～10:00
(30分)

参加費

500円(税込)

トレ室回数券・教室月会費の方は100円
各種定期券ご利用の方は0円

場所
柔道場

対象
どなたでも
(特に女性におすすめ!)



持ち物
動きやすい服装・
タオル・飲み物

月に1回、
自分の体を整える
時間をつくりませんか?

安心してご参加いただけます

広くて動きやすい室内
のびのびと
気持ちよく動けます



床がやわらかく安心
足腰にやさしく、
安全に運動できます



短時間で無理なく
30分のレッスンなので、
気軽に続けられます

今後の
予定

7月12日(日) 8月9日(日) 9月13日(日)

7月以降はみなさんの声で内容決定するリクエストレッスン!
ストレッチでも筋トレでも!ぜひぜひ皆様のお悩みを教えてくださいね



お問
合せ

丹波篠山総合スポーツセンター
☎ 079-552-8681

[開館時間] 9:00 ~ 21:00

🌐 <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7135>

📍 〒669-2341 丹波篠山市郡家451-4

