

自宅で参加！おうちで健康づくり！！

オンライントレーニング

Zoom を通じて、トレーニングコーチをご自宅へお届けします！！



おうち時間の充実に

●1人で「こそトレ」

●夫婦・親子・友達・恋人と
「withトレ」

使い方はあなた次第！！

【6・7月のレッスンスケジュール】

開催日	時間	講師	定員	プログラム
6月11日(土)	19:00 ～ 19:45	竹田	30名	入門編：全身を満遍なくトレーニングをご紹介
6月22日(水)		竹田	30名	初級編：サーキットで追い込みトレーニング
6月25日(土)		松浦	5名	グループ：5名グループのボディバランスエクササイズ
7月6日(水)		竹田	30名	入門編：全身を満遍なくトレーニングをご紹介
7月16日(土)		松浦	5名	グループ：5名グループのボディバランスエクササイズ
7月23日(土)		竹田	30名	初級編：サーキットで追い込みトレーニング

【参加費】

1プログラム = 500円

- *参加費はお近くの施設でお支払いください
- ・犬山市体育館
 - ・東山公園テニスセンター
 - ・岐南町総合体育館
 - ・サオリーナ

【お申込み】

下記QRコードよりお申込みください。

*東山公園テニスセンターのクービック予約サイトよりご希望のお日にちを選択し、お申込みください。



エナジーサポートアリーナ
(犬山市体育館)

TEL : 0568-67-8080

〒484-0894 犬山市大字羽黒字竹ノ腰17-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7142>

●営業時間 8:30～21:30

●休館日 月曜日(祝日除く)
年末年始