

10月12日（月・祝）

大人運動教室／特別スケジュール

	1階 板張り武道場
10:00	
11:00	 10:00～11:00 シューズ 不要 背骨 コンディショニング
12:00	山本  11:15～12:00 ZUMBA®
13:00	山本  12:15～13:15 ゆるトレ
14:00	初瀬  13:40～14:40 ボディコンバット
15:00	ゲスト：久保山
16:00	 NEW 15:00～16:00 シューズ 不要 ボディバランス
19:00	ゲスト：久保山
20:00	 19:00～20:00 すっきりシェイプ ※定員10名
	一坊寺

ゲストインストラクター：久保山



久留米の皆様にお会いできることが楽しみです！ご参加お待ちしております♪

福岡市立城南体育館所属
トレーニング指導やレスミルズ
プログラム指導を中心に活躍中

ボディバランスとは？

ヨガ・ピラティス・太極拳の動きをベースとし、ゆったりした動きでココロとカラダの調和を図るプログラムです！

体幹強化・姿勢改善・柔軟性向上・リラックスなどの効果があります。



《教室参加の注意事項》

- ・参加費や注意事項は通常スケジュールと同様でございます。
- ・ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねくださいませ。



久留米総合スポーツセンター トレーニング室

☎0942-46-8411