どなたでもご参加いただけます

健康教室

❶ 12月4日(金) 10:15～11:00

ダンベルトレーニングベーシック

※空のペットボトル2本

❷ 12月4日(金) 11:15～12:00

ゆるやかストレッチ

❸ 12月7日(月) 10:15～11:00

下半身シェイプエアロ

❹ 12月7日(月) 11:15～12:00

ダンベルトレーニング(上半身)※空のペットボトル2本

❺ 12月16日(水) 10:45～11:30

イスリズム体操＆ストレッチ

❻ 12月22日(火) 10:45～11:30

Enjoy エアロ



【料　金】1回500円

【定　員】①･②･④･⑤先着15名　③･⑥先着12名

【持ち物】飲み物、タオル、室内履き、運動できる服装
①･④のみ空のペットボトル2本

【場　所】プール棟ロビー

【申　込】トレーニングルーム受付、またはお電話にて

申込受付 11月26日(木) 窓口１０：００～ 電話１１：００～