MIZUNO SPORTS SCHOOL

血流ＵＰでスッキリ軽いからだへ

からだすっきりローラー教室



ローラーを使って、肩・腰・脚をゆっくりほぐしたり
ストレッチなどを行います。（ローラーは貸し出しします）



募集要項

日時：11月20日（金）11：00~12：00

場所：宮代町総合運動公園　研修室

参加費：900円

定員：１２名

持ち物：運動ができる服装、タオル
飲み物、室内履き、
ヨガマット（貸し出しあり）

対象：16歳以上

申込開始：10月1日(木)　　AM10:00~

前日までにお申し込みをお願いいたします

〈指導員紹介〉



板橋　由佳里

・介護予防運動指導員
・FTP Basic Mat
Pilates Instructor
・アクアフィットネス
インストラクター

宮代町総合運動公園
TEL：0480-32-1543
〒345－0836埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834
https://shisetsu.mizuno.jp/

営業時間：平日／9:00~21:00
日曜・祝日／9:00~18:00

休館日：毎週月曜日(祝日を除く)
年末年始

指定管理者：ミズノ