

～要介護にならない為の体づくり～

アンチエイジング教室



(主な内容)

- ・コア・トレーニング
(骨盤を含んだ胴体トレーニング)
- ・ヨガ
- ・有酸素運動
- ・筋膜リリース

参加者募集中！

場 所 ■ 宮代町総合運動公園 会議室

日 時 ■ 8/5(水) AM11:15～12:15

受講料 ■ ￥1,100/税込

対象 ■ 16歳以上 定員15名 最低人数3名

持ち物 ■ 室内シューズ、飲み物、タオル、
ヨガマット

申 込 ■ 7/1(水) 10:00～

お申し込みは前日までをお願いいたします

講師紹介



服部まりの

介護予防運動指導員
BIKRAM YOGA インストラクター
FIPマットピラティスインストラクター
国際ボディメイク協会トレーナー



宮代町総合運動公園

〒345-0836
埼玉県南埼玉郡宮代町大字和戸1834

- 営業時間 平日/9:00～21:00
日曜/9:00～18:00
- 休館日 月曜日・年末年始