

6月 

ストレッチ

10:00-10:45

6日 木
18日 火
25日 火

LALALA circuit lite

10:00-11:00

4日 火

●ストレッチ●

簡単なストレッチで初めての方でも
すぐに始められます
ポールも使用し気持ちよく伸ばしましょう

7月 

ストレッチ

10:00-10:45

4日 木
18日 木
30日 火

LALALA circuit lite

10:00-11:00

9日 火
23日 火

ラララ サーキット ライト

●LaLaLa circuit lite●

ミズノオリジナルプログラムで、自分の
体重を使った筋力トレーニングと
リズム体操を交互に行います

- 【対象】 一般男女 【定員】 8名(先着順)
【場所】 小山運動公園 開運スポーツ合宿所
【参加料】 500円(税込) ※当日現金にてお支払いとなります
【申込】 電話・WEB申込
【持ち物】 ストレッチマット・室内シューズ・飲み物・タオル



お申し込み・お問い合わせ

こちらからも
申込可能です♪

小山運動公園 指定管理者 ミズノグループ
小山市大字向野187 TEL: 0285-49-3523
営業時間: 8:00~22:00

