第18回市民スポーツ交流フェスティバル

ミズノ ボルレッチ体験会
ストレッチ＆エクササイズ

9月25日（日）

すっと
引き締まった
二の腕
を目指したい!

自然と背筋が
伸びた姿勢
になりたい!

簡単に
続けられる
トレーニング
をしたい!

10:00～/11:00～
13:00～/15:00～

（各定員4人15分）

コロナ禍でテレワークという新たな働き方や
もともと動く機会が少なくなったり、運動への抵抗がある方など、簡単にトレーニングができる機会を作る。

ボルレッチという独自のミズノトレーニンググッズを使う事で、お家でも簡単にトレーニングができ、
グループエクササイズも楽しく出来る。

場所：トレーニング室外マット

受付：トレ室受付　※当日先着順

対象：中学生以上

料金：無料

★スタンプラリー対象レッスンとなります。