MIZUNO SPORTS SCHOOL

# アクティブプログラムin 菊川アエル

## はじめてのDISCO WORLD & 椅子でストレッチ





講師：松本　百代

**15:30～16:30**

懐かしいサウンドで簡単な
誰でも楽しめるエクササイズ♪

※室内シューズもお持ちください

## ノルディックポール運動教室



講師：鈴木　里美

**14:00～15:00**

ノルディックポールで
かんたんな基礎体力作り！

※ノルディックポールもご用意ください
（ある方のみ・レンタルポールもございます）

## ～初心者歓迎～

| | |
|---|---|
| 場　所 | 菊川文化会館 アエル |
| 日　時 | 11月　12日26日<br>12月　 3日17日<br>1月　14日28日<br>2月　 4日18日<br>3月　 4日18日 |
| 受講料 | ミズノアクティブチケット１枚<br>１枚：　８００円（税込）<br>５枚組：３，３００円(税込)<br>１０枚組：５，９４０円(税込) |

## 講師紹介



全日本公認ノルディックウォーク公認指導員
鈴木 里美



AFAA IGFI 認定インストラクター
JWI DISCO WORLD VIP 認定インストラクター
松本　百代

●持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル
●チケット：アクティブチケットは現地（会場）にてご購入できます。

☜インスタグラムもやってます♪
教室の様子やイベント情報更新中

フォロー＆いいねお願いします！


東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーな
TEL：0537-22-5553
〒436-0043 静岡県掛川市大池2250
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7193


●営業時間　9:00～19:30
(日・祝日 18:00営業終了)

●休館日　火曜日・年末年始

掛川社会HP