

鈴松ペアによるスペシャルコラボレッスン

【木曜日】 場所：さんりーな研修室

- 1/15 お腹引きしめエクササイズ
室内脂肪燃焼ウォーク
- 2/5 首コリ・肩コリエクササイズ&ストレッチ
足裏から整える体の土台作りレッスン
- 3/7 脂肪燃焼エクササイズ
体を整えるストレッチ



【土曜日】 場所：さんりーなスタジオ

- 1/24 簡単な振り付けでダンス
やさしいウォーキングの基礎レッスン
- 2/21 ピラティスとヨガ
美姿勢ウォーキング
- 3/19 股関節エクササイズ
足裏アーチ作り&足トレ

全て室内で行います！

12/15(月)申込開始

時 間：14:30～16:00

料 金：800円 ※アクティブチケット不可

総合受付でお支払後レシートをもっておこしください

定 員：20人

持ち物：室内靴・タオル・飲み物



お申込は
ミズノさんりーなHP ↑
または
さんりーなトレーニング室



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 掛川市大池2250

●受付時間 9:00～19:30

●休館日 毎週火曜日（祝日営業）
年末年始