

らくらくフィットネス

月1水曜 19:30~20:30

仕事の帰りに気軽にチャレンジしてみませんか？

「最近疲れがとれない」「身体が硬くて運動は苦手…」
そんな方にこそおすすめです！
テニスボールを使用したほぐしや毎月異なるテーマのレッスンで
無理なく楽しく身体をほぐします。
ぜひお気軽にご参加ください！

【講師】

松本 百代

AFAA IGFA 認定インストラクター
JWI DISCO WORLD VIP 認定インストラクター

場所 さんりーな研修室

対象

成人男女
定員15人

受講料 アクティブチケット 1枚
もしくは 800円

持ち物 室内靴・汗拭きタオル・飲み物

かんたんダンス
& ストレッチ

10/28

肩甲骨をほぐして
肩こり予防

12/23

股関節を動かして
動ける身体

11/25



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>



←ミズノさんりーな
インスタグラムにて
イベントやレッスンの
情報がチェックできます♪