

らくらくフィットネス



新しいことに
チャレンジしてみませんか？
お腹引きしめエクササイズや
テニスボールを使用した
ストレッチ・ほぐしを行います

初の夜開催！



【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

NEWレッスン！

日時

水曜日 月1開催 19:30~20:30
4月22日, ※5月27日, 6月24日

場所

さんりーな研修室
※5月27日のみさんりーな控室2での開催になります

受講料

アクティブチケット 1枚
もしくは 800円

対象

成人男女
定員15人

持ち物

室内靴・汗拭きタオル・飲み物



stretch



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♪