

# 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？

毎回テーマに合わせたレッスンとテニスボールを使用したほぐし、ストレッチをおこないます。  
毎日の疲れがたまっている方、身体が硬い方などにオススメです

【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

有酸素で代謝UP

7/29

exercise

8/26

体幹意識でバランスUP

かんたんなピラティス

9/30

stretch

pilates

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♪