

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

～初心者歓迎～

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)

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

場所

菊川文化会館 アエル

日時

7月 9日23日
8月 6日20日
9月 3日17日
10月 8日22日

受講料

ミズノアクティブチケット1枚
1枚： 800円(税込)
5枚組：3,300円(税込)
10枚組：5,940円(税込)

- 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。



Instagram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