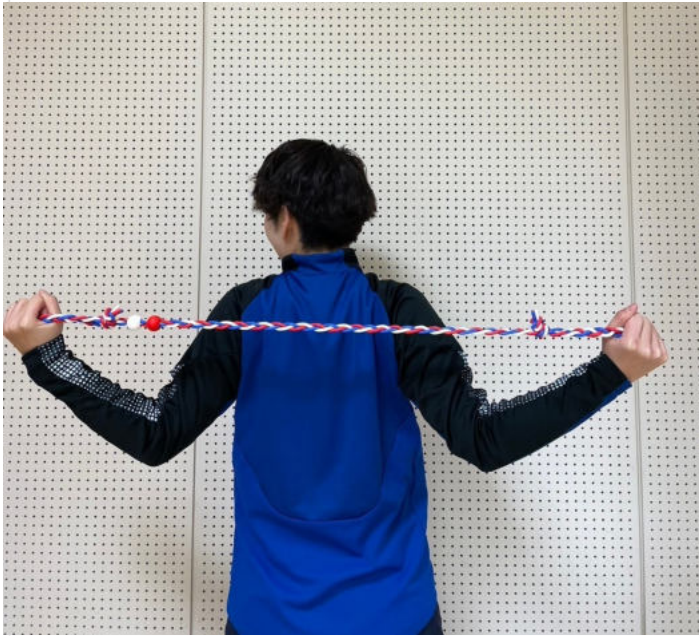


チューブエクササイズ



定員8名 【先着順】

場所 笠岡総合体育館内 多目的室

日時 3月28日（木） ①11:00～12:00
②19:00～20:00

受講料 一般：1,100円(税込) 会員：880円(税込)

対象 高校生以上

＊内容

専用のチューブを左右に引っ張りながらストレッチ、筋力トレーニングを行います。背中の肩甲骨周りやわき腹など普段あまり使われない部分の筋肉を動かしましょう！肩こり知らずの楽な身体を手に入れませんか？

❁ 持ち物：室内用シューズ・飲み物・タオル

❁ 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム窓口にて直接予約
※申込締切：イベント前日19時まで

❁ 当日の受付：笠岡総合体育館内トレーニングルーム受付



二次元バーコードから参加申込可能です！



笠岡総合体育館内
ミズノウェルネス笠岡
TEL：0865-66-5280

〒714-0054 岡山県笠岡市平成町63-2
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7356>

●営業時間 平日／9:00～21:00
土曜／9:00～21:00
祝日／9:00～17:00
●休館日 日曜日・年末年始

イベントに関する情報や
お得な情報を発信中！
是非HPをチェック♪

