

簡単エクササイズ！ 床バレエ



参加者募集中♪

床バレエは床の上で
バレリーナに必要な
筋肉を使った
年齢に関係なくできる
美ボディエクササイズです♪

定員15名 【先着順】

- 場 所** 笠岡総合体育館内 多目的室
- 日 時** 4月18日(木) 11:00~12:00
- 受講料** 一般：770円(税込) 会員：550円(税込)
- 対 象** 高校生以上

＊ 内容

簡単な筋トレやストレッチを
マット上でおこないます。
運動初心者の方や、
バレエ未経験者の方でも
安心してご参加いただけます。
この機会に床バレエを
初めてみませんか？

- 🌸 持ち物：飲み物・タオル
※ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
- 🌸 申込方法：電話予約またはトレーニングルーム受付にて予約
※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♪

