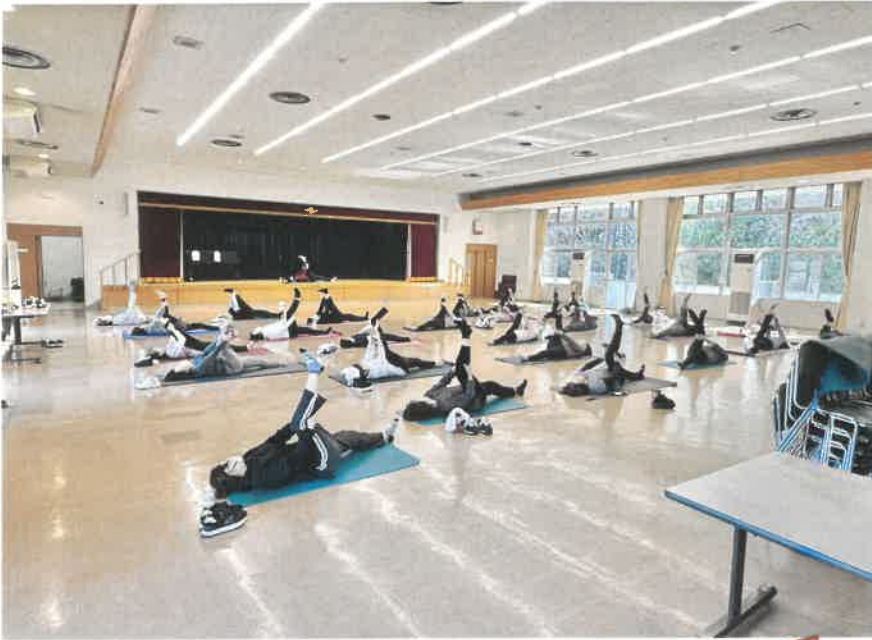


前回大好評！今回もみんなで楽しく盛り上がりましょう！！

レッススイベント



参加者大募集！

場所 まちづくり交流センター 4F大ホール

※室内履き不要

日時 8/6(木) 10:00~14:45

受講料 各600円(当日健康ジムにてお支払い)

対象 一般(高校生以上)

レッスンの概要

ヨガ

時間：10:00~10:45

定員：40名

※ヨガマット各自持参

太極舞

時間：11:00~11:45

定員：40名

自重筋トレ

時間：13:00~13:45

定員：40名

※ヨガマット各自持参

ラテンエアロ

時間：14:00~14:45

定員：40名

インストラクター紹介

菅原 謙太



- ・健康運動指導士
- ・日本フィットネス協会GFIエグザミネーター
- ・エアロビクス協会上級インストラクター
- ・日本コアコンディショニング協会認定アドバンストレーナー

☎ お電話もしくは健康ジム受付にてお申込みください。

☎ ヨガマットは各自持参となります。ご準備が難しい方は先着順でヨガマットを貸し出いたします。



都留市健康ジム

TEL : 0554-45-4111

〒402-0054 都留市中央3-9-3

<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00
(最終受付20:30)

●休館日 月曜日
(月曜祝日の場合は翌日休館)
年末年始(12/29~1/3)