

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

日 時 3/5(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)

＊レッス概要

ヨガ

時間: 10:00~10:45

定員: 60名

※ヨガマット各自持参

エアロビクス

時間: 11:00~11:45

定員: 60名

自重筋トレ

時間: 13:00~13:45

定員: 60名

※ヨガマット各自持参

ラテンダンス

時間: 14:00~14:45

定員: 60名

- ヨガマットは各自持参となります。
(バスタオルも可)
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。
- 上記レッスンは先着順になります。
お電話もしくは受付にてお申込み下さい。

＊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

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)