

# ミズノ体操教室

《野球場で健康づくり！》

## お友達同士でのご参加いかがですか!?

曜日・時間	教室名	内容	対象	定員	料金	開催回数
月	10:30～11:30	元氣いきいき体操	年長者の方でも安心 姿勢を正して健康長寿に!!	体力保持を考えている方	¥900/ 回	隔週
	14:00～15:00	美ボディエクササイズ	目指せ! スッキリボディ コアトレでウエストシェイプ	体力の衰えを、感じている方		週1回
水	14:00～15:00	リンパマッサージ教室	リンパを流してスッキリ!! 簡単マッサージ方法教えます	体幹を整えたい方 リフレッシュしたい方		
木	10:30～11:30	楽しく健康体操	楽しく汗をかいて 健康寿命を延ばそう!	いつまでも元気で、動ける 体をめざしたい方		
金	14:00～15:00	骨盤体操	骨盤を正しい位置へ! ほぐして、矯正、筋力UP	骨盤の歪みを改善したい方		

※料金は消費税含

# 受講希望者受付中!!

スクール  
内容!!

野球場で健康づくり

- ★どなたでもご参加いただけます★
- ★健康運動から健康寿命を楽しく延ばそう!★
- ★こころも体も癒しませんか★

### ●場 所

球場会議室  
※屋内土足禁止

### ●参加費

- ・会員価格: 1回 ¥900  
(・税込み・保険込)
- ・体験価格 1回 ¥1,000

### ●注意事項

- ☆教室は球場の会議室にて行われます。
- ☆ドリンク・タオルなどのご準備をお願いします。
- ☆運動をする格好でご参加ください。
- ☆かかとのある室内履きが必要になります。  
トレーニングシューズ等をご持参ください。
- ☆駐車場は公園内の駐車場をご利用ください。  
球場の周りに置かれないようにお願いします。

### ●申込方法

- ・お電話、もしくは事務所に直接お申込みください。
- ※キャンセルの場合はご連絡ください。

お申し込み・お問合せ

オーヴィジョンスタジアム下関  
指定管理者: ミズノグループ

〒759-6615 山口県下関市大字富任字小迫  
TEL: 083-259-8070

営業時間 平日9:00～22:00  
日祝9:00～17:00