

なりたい自分を目指して！！ バランスボールスクール

体験
できます

なりたい
自分になる!!
バランスボールエクササイズ!

Style1 体力アップ!

Style2 有酸素運動!

Style3 脂肪燃焼!

Style4 スリムボディ!



受講生募集!

場 所 防災コミュニティーセンター

対 象 一般(18歳以上)

<持ち物>

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分補給用の飲み物

<日 時> 金曜 19:45~20:35

<月会費> 3,760円/月3回

<定 員> 10名

<講 師> 戸川 のりえ

※ヨガへの振り替えできます

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



防災コミュニティーセンター
TEL: 058-259-7230

〒501-6006 羽島郡岐南町伏屋5-82
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 火曜~土曜

9:00~21:30

●休館日 月曜日・年末年始

