

音楽に合わせてたのしく

エクササイズ



しっかり動くエアロビクス と ゆったり伸ばすリラクゼーションの組み合わせ

初回1,100円体験
受付中！！



スクール生募集中！！

開催場所：市民総合体育館

毎水曜日

1部：ゆっくりクラス 9:30～10:30

○整える運動、やさしいエアロ、ストレッチ

2部：エンジョイクラス 10:45～11:45

○楽しくエアロ、筋トレ&ストレッチ

○ 5,200円(月4回)

○回数券 7,000円 (5回/3ヶ月間有効)

※税込・傷害保険料含む

コーチ紹介



大原 愛 講師

フィットネスインストラクター歴30年
NCAコンディショニングトレーナー
FTPマットピラティスフル認定トレーナー

●持ち物：動きやすい服装・上靴・タオル

●ヨガマットは無料で貸し出しします

※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。



富田林市立市民総合体育館

TEL：0721-24-2265

〒584-0039 富田林市美山台4-1

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

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始