

# 骨格から整える美姿勢エクササイズ Style7



## 受講生募集中!

**場所** 出雲市総合体育館 多目的室A

**日時** 毎週月曜日 19:00~20:00  
毎週水曜日 14:00~15:00

**受講料** 4,000円/月 (月謝制)  
※月によって変動あり

**対象** 一般(18歳以上)

🌸 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ

🌸 定員は10名 (先着順) となります。

※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。

🌸 上田 早苗



健康運動指導士  
T2Fitnesses Academy認定  
Style7インストラクター

🌸 先生からひとこと

1人1人の体の状態に合わせて丁寧にアドバイスします!  
安心してご参加下さい



出雲だんだんとまとアリーナ  
TEL : 0853-21-0001

〒693-0073 出雲市西林木町207-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328>

●営業時間 9:00~22:00

●休館日 年末年始12月30日~1月2日  
隔月 (奇数月) 第3水曜日  
(祝日の場合は翌日)