MIZUNO SPORTS SCHOOL

ノビ伸体操



★教室内容★
骨格体操とヨガのポーズを組み合わせて身体の動きをより動きやすくするストレッチ教室です。
骨格体操とは…筋肉の強さや伸び縮みではなく骨を動かすことに着目している。

～参加者募集中～

場所	出雲だんだんとまとアリーナ 多目的室B
日時	火曜日　11:10-11:50
受講料	1回/¥1,200 月謝/¥4,000 ※月回数によって変動します
対象 定員	一般（18歳以上）

IZUMO_ARENA
インスタグラム

ホームページ

持ち物	運動しやすい服装、タオル 飲み物（蓋つき）、室内用シューズ
定員	10名

※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。

講師：石倉　麻衣

・ヨガやストレッチが好きな方大歓迎です。お気軽にご参加下さい！！ご予約お待ちしております。

出雲だんだんとまとアリーナ
（出雲市総合体育館）
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　奇数月第3水曜日
（祝日の場合は翌日）
年末年始12月30日～1月2日