

▼▲有酸素運動で理想のカラダに▲▼
エアロビクス教室

参加者募集!!
初回無料



倉吉スポーツセンター定期教室

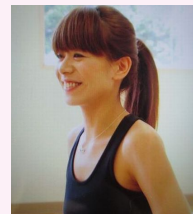
場 所 倉吉スポーツセンター体育館

日 時 2020年4月～2021年3月
 10:00～11:00 毎週金曜日

受講料 600円※税込 (初回のみ無料)

対 象 一般男女
 ※乳幼児連れでの参加は出来ません

● **講師紹介** ●



河本 珠紀

#健康運動実践指導者
 #FTPマットピラティスベーシック
 プラスインストラクター
 #ウェルネスデザイナー

★★★講師より一言★★★

基礎ステップの組み合わせによって作られたダンスなので、覚えやすくカラダをダイナミックに動かせる内容です。動きながら姿勢のチェックや使っている箇所へのアプローチにも重要点を置いています。

※お申込みの際にいただく個人情報は、厳重に管理致します。

■教室がお休みになる場合は、事前に告知致します。

■動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオルをご持参下さい。



倉吉スポーツセンター
TEL: 0858-22-5674

〒682-0822 鳥取県倉吉市葵町591-1
<http://www.mizuno.jp/facility/tottori/kurayoshi/>

■営業時間 平日・土日祝
 8:30～22:00

■休館日 年末年始

■FAX 0858-22-5684