

▼▲イスに腰掛けてお手軽エクササイズ▲▼

チエアーエクササイズ教室

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2F研修室

日 時 2020年4月～2021年3月
10:00～11:00 毎週火曜日

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★★★

椅子に座る時間を利用して日常の中にも
エクササイズを取り入れて頂ける内容にしています。
リラックスストレッチと、椅子に座ってのエアロビクスで
頑張り過ぎない和気あいあいとしたクラスです。

※お申込みの際にご提出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・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