

▼▲イスに腰掛けてお手軽エクササイズ▲▼

# チェ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）

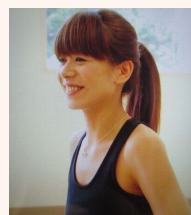
**対 象** 一般男女  
※乳幼児連れでの参加は出来ません

★★★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。

## ● 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

■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