

～いすに座ってお手軽エクササイズ～

チェアーエクササイズ教室

☆無料体験実施中☆



教室詳細

場 所： 倉吉スポーツセンター2F研修室

日 時： 毎週火曜日 10:00～11:00

参加費： 600円/回

対 象： 一般

講師紹介

河本 珠紀



○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いただ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す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供いただく個人情報は厳重に管理させていただきます、教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

- ・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
- ・Stretch-eze® オフィシャルトレーニング修了
- ・ホールフードジュニアマイスター
- ・ウェルネスデザイナー



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

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7406>

●営業時間 8：30～22：00

●休館日 年末年始のみ

●FAX 0858-22-5684