MIZUNO SPORTS SCHOOL

ずっと使う、あなたの体をメンテナンス

健康エクササイズ







参加者大募集！

場 所　フィットネススタジオ
※場所が変更になる場合もございます。

日 時　11／12・19・26日(木)
※11月は3回開催となります。
バランスボール・チェアロビクス・スロートレーニング・ステップ台
①10：30～11：30　②14：00～15：00

料 金　1クール（3回）2,400円
1回利用　1,000円

定 員　15名

お申込み・持ち物

＊参加受付は、休館日の翌日からとなります。

＊動きやすい服装・飲み物を持参してください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致しますが、当グループの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。

教室内容

週替わりで目的の違う運動を行います！
前半はしっかり鍛えて後半はゆっくりストレッチ！

- バランスボール
- チェアロビ
- ストレッチ
- スロートレーニング
- フォームローラー
- ステップ台

講　師

健康運動指導士
生駒　典子

ナイスアリーナ
（由利本荘総合防災公園）
TEL：0184-22-0001
〒015-0013　由利本荘市石脇田尻野18番地
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619

●営業時間　9:00～21:30

●休館日　毎月第3月曜日
（祝日の場合はその翌日）
年末年始