

ゴツ骨体操教室

ゴツゴツ続けて無理なく筋力と持久力をアップ(〃^▽^)

ゴムチューブを使ったトレーニングを中心とした、体力に自信のない方でも無理なく取り組むことのできる内容のミズノのオリジナルプログラムです！

【日 時】 4月 14、21、28日

5月 12、19、26日

6月 2、9、16、23、30日 (木曜日・全11回)

18:30~19:30

【対 象】 一般の方

【定 員】 20名(先着順)

【参 加 料】 9,350円(傷害保険料含む)

【持 ち 物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

【会 場】 雄踏総合体育館 サブアリーナ西面

【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて参加料を添えてお申し込みください

(3月15日(火)から受付スタート！)

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。1回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館

住所：浜松市西区雄踏町宇布見9981-1

TEL:053-597-3500

<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

